Nº 537 - 26 DE JANEIRO DE 2007
a semana em
www.revistaanamaria.com.br

Ana Maria

Oferta!
De R$ ~~2,95~~
POR R$ 1,99

Cabelo
A FRANJA CERTA para o seu TIPO DE ROSTO

"CADÊ O PAPAI?"
Como APROXIMAR O FILHO DO PAI depois do divórcio

Corrija a posição do TRAVESSEIRO e DURMA COMO UM ANJO

Aprenda a usar *estampas*
Os desenhos ideais para quem tem coxa grossa, pouco peito, muito quadril...

3 kg mais magra hoje!
Veja como usar todos os tipos de CINTA MODELADORA sem que ninguém perceba

Perca 6 kg até o Carnaval
com a dieta dos RADICAIS LIVRES

ELA COMBATE:
- o desânimo
- a compulsão por doces
- a retenção de líquidos

"O bom desse regime é que você não sofre"
Paola Oliveira, atriz

Teste
SUA FAMÍLIA ABUSA da sua boa vontade?
Saiba como dar um basta nessa exploração!

Abril

IPTU

Comprar material escolar

IPVA

Fazer matrícula na escola

Crédito
Pessoal

Bradescompleto

Crédito ao seu alcance para pagar despesas das férias, IPTU, IPVA, matrícula e material escolar.

Faça o Crédito Bradesco Pessoal. É a maneira mais fácil e tranqüila do banco completo ajudar você a administrar as suas contas do início do ano.

Fale com seu gerente Bradesco.

Acesse www.bradesco.com.br ou, se você não é cliente, abra a sua conta.

Crédito Bradesco. Ao seu alcance.*

*Crédito sujeito a aprovação.

Bradesco

a semana em

AnaMaria

DIVULGAÇÃO

ORMUZD ALVES

26 de janeiro de 2007, nº 537

8 Gente

Giovanna Antonelli arrasa em ensaio fotográfico; Rafael Almeida mostra do que a fome é capaz

24 Transformação

Veja como a leitora deixou o visual básico de lado e se transformou em uma mulher glamourosa

30 Saúde

Os principais cuidados para prevenir a pneumonia; na pág. 31, os prejuízos do salto alto à saúde

NESTA EDIÇÃO DE AnaMaria

12 Jornal
Dicas para economizar na compra do material escolar de seu filho

22 Moda
Os milagres que uma cinta modeladora pode fazer pelo seu corpo

26 Beleza
Franjas estão em alta nesta estação. Confira os cortes que favorecem seu tipo de rosto e de cabelo

27 Casa
Receitas simples e fáceis para se ver livre das formigas, moscas e baratas

28 Feliz com seu corpo
Use estampas para valorizar o seu corpo e disfarçar os locais indesejados

32 Bem-estar
Descubra a posição ideal para o seu travesseiro; na pág. 33 as músicas que garantem um sono tranqüilo

34 Sexo
O que o órgão sexual do seu parceiro revela sobre ele

36 Filhos
Veja como garantir que seu ex-marido participe ativamente da vida dos filhos

37 Educação
Incentive as crianças a ouvir música para enriquecer o aprendizado

38 Família
Descubra se você é explorada por sua família e aprenda a colocar um ponto final nesse comportamento

40 Artesanato
Saiba como usar lantejoulas para dar uma cara nova a objetos de decoração

18 Capa
Conheça a dieta ortomolecular, que enxuga até 6 kg em 25 dias

Para anunciar em AnaMaria De 2ª a 6ª, das 9h às 18h tel. (11) 3037-5756

SEMPRE EM AnaMaria

Da redação 6
Xênia 11
Especialistas 42
Horóscopo 45
Novelas 46
Cartas 48
Gasparetto 50

COMECE O DIA COM O PÉ DIREITO

AnaMaria no celular

"A farofa fica diferente se for feita com legumes e bacon. Para deixar mais gostosa, frite bem o bacon e doure pedaços de cebola e alho."

Gostou dessa dica? Mande uma mensagem de texto* (SMS) com a palavra AnaMaria para 4000 e receba diariamente duas dicas especiais de AnaMaria no seu celular. Custa só R$ 0,08 por mensagem.

* Serviço na Vivo. Em breve também em outras operadoras.

aprovado por

Mulheres contra a lei da gravidade

A lei da gravidade não é tão grave.

A queda já não é um problema.
Novo Seda Queda* Control.

Você sabia que as agressões que seu cabelo sofre podem causar quebra e queda dos fios? O novo Seda Queda* Control, enriquecido com vitaminas A e E, cuida do seu cabelo fortalecendo da raiz às pontas.

Novo Seda Queda* Control.
O seu cabelo onde ele tem que estar.

www.seda.com.br

(*) Queda devido à quebra.

Mensagem *da Karlinha*

Não destrua, construa!

São pouquíssimas as relações na vida que precisam ser destruídas, exterminadas. Claro, há situações tristes, onde o que mais desejamos é apagá-las de nossa memória. Apesar disso, ainda acredito que é sempre possível encontrar algum aspecto da relação que nos sirva de aprendizado e crescimento. Nada é para sempre. As idas e vindas, as perdas e ganhos, são ciclos da vida. E a vida é exatamente isso, um eterno começar, terminar e... recomeçar.

Por mais traumática que uma relação possa ter sido, o fundamental é ter em mente que o melhor caminho para encerrá-la é apenas desmontá-la, é separar as partes boas (que devem ser eternizadas) das ruins (que servem de base para não incorrermos nos mesmos erros). A diferença é sutil, mas de efeito!

Quando destruímos algo, agimos como uma explosão, ou seja, não sobra pedra sobre pedra. Damos vazão ao rancor e aos sentimentos ruins que nos impedem de enxergar as coisas boas que vivemos. Já quando se desmonta uma relação, você nem derruba nem demole. Você não se despedaça, apenas desencaixa as peças, para serem usadas na construção de algo novo (e melhor). Assim, amiga, as coisas não precisam ser resolvidas na briga, mas no diálogo. É lógico que haverá dor, afinal, há sempre o que deixar para trás, mas a dor passa e a gente se refaz. E isso é motivo de muita celebração. Boa semana e fique com Deus.

Karla

Karla Precioso
Atendimento à Leitora

Fale conosco

Telefone (11) 3037-4912, de 2ª a 6ª, da s 14 h às 18 h

Caixa Postal 66207, CEP 05315-970, São Paulo, SP

Fax: (11) 3037-4915

E-mail: anamaria.abril@atleitor.com.br

Licenciamento de conteúdo

Para adquirir os direitos de reprodução de textos e imagens das publicações da revista **AnaMaria** em livros, jornais, revistas e sites, acesse www.conteudoexpresso.com.br ou ligue para: (11) 3089-8853.

Visite nosso site: www.revistaanamaria.com.br

Trabalhe conosco www.abril.com.br/trabalheconosco

Da redação

Oba, relatório!

CINTIA SANCHEZ

Um dos momentos mais gratificantes para toda a equipe que faz AnaMaria é a leitura do "relatório da Karlinha". O relatório é um arquivo que a Karlinha manda a todos por computador com os comentários feitos pelas leitoras ao longo da semana. Traz elogios (que são uma delícia de ler), puxões de orelha (que doem um pouco, mas são importantíssimos) e sugestões de matérias. Ele normalmente chega na segunda-feira depois do almoço e faz as pessoas pararem o que estão fazendo para "ouvir" o que a leitora achou da última edição. Além do prazer que proporciona, o relatório ilumina nosso caminho, apontando a direção para a qual a revista deve seguir. Que tal você também nos dar esse prazer e essa ajuda para melhorar a sua AnaMaria?

EDITORA Abril

Fundador: VICTOR CIVITA (1907-1990)

Presidente e Editor: Roberto Civita
Vice-Presidente Executivo: Giancarlo Civita
Conselho Editorial: Roberto Civita (Presidente), Thomaz Souto Corrêa (Vice-Presidente), José Roberto Guzzo

Diretor Secretário Editorial e de Relações Institucionais: Sidnei Basile
Vice-Presidente Comercial: Deborah Wright
Diretora Corporativa de Publicidade: Thais Chede Soares B. Barreto

Diretor-Geral: Jairo Mendes Leal
Diretora Superintendente: Elda Müller

AnaMaria

Diretor de Redação: Kaike Nanne

Redator-Chefe: Demetrius Paparounis **Editoras:** Lídice-Bá e Roberta Cerasoli **Repórteres:** Lika Rodrol e Vanessa Vieira **Editora de Arte:** Kika Gianesi **Designers:** Fabiano Valverde, Luciana Fernandes e Marcos Rogério da Silva **Atendimento à Leitora:** Karla Precioso e Leandra Magatto **Assistente de Redação:** Regina Barrionuevo **Estagiários:** Bruna Menegueço (texto), Lígia Scalise (foto) **Colaboradores:** Gustavo Curcio (arte), Nina Zakarenko (revisão), Alessandra Medina e Lorena Verli (texto) **Multimídia:** Décio Navarro **Estagiário:** Fábio Donadio **Editora on-line:** Christina Mucci **Estagiário:** Rafael Santos

Apoio Editorial: Beatriz de Cássia Mendes, Carlos Grassetti **Serviços Editoriais:** Wagner Barreira **Depto. de Documentação e Abril Press:** Grace de Souza

PUBLICIDADE CENTRALIZADA Diretores: Marcos Peregrina Gomes, Mariane Ortiz, Robson Monte, Sandra Sampaio **Executivos de Negócios:** Eliani Prado, Letícia di Lalla, Luciano Almeida, Marcello Almeida, Marcelo Cavalheiro, Marcia Soter, Nilo Bastos, Pedro Banaldi, Sueli Cozza, Virginia Any, Vlamir Aderaldo, Willian Hagopian **PUBLICIDADE REGIONAL Diretor:** Jacques Baisi Ricardo **PUBLICIDADE RIO DE JANEIRO Diretor:** Paulo Renato Simões **PUBLICIDADE NÚCLEO COMPORTAMENTO Gerente de Publicidade:** Alberto Simões de Faria **Executivos de Negócios:** Ana Paula Viegas, Camilla Dell Antiprete, Cleide Gomes, Flávia Magalhães, Ivan Ferreira, Juliana Compagnoni, Leila Raso, Mara Marques, Marcus Vinicius, Tatiana Mendes, Tatiana Moura e Thiago Ricco **Assistente:** Miriam Moya Manzano **MARKETING E CIRCULAÇÃO: Gerente de Marketing:** Simone Sousa **Gerente de Publicações:** Angélica Garcia **Marketing Publicitário e Projetos Especiais:** Andréia Coelho **Gerente de Circulação Avulsas:** Laura Andrade **Gerente de Circulação Assinaturas:** Marcia Pena **PLANEJAMENTO, CONTROLE E OPERAÇÕES: Diretor:** Auro Iasi **Gerente:** Ana Kohl **Consultor:** Sandra Laham Wilner **Processos:** Rosangela Garcia **ASSINATURAS: Diretora de Operações de Atendimento ao Consumidor:** Ana Dávalos **Diretor de Vendas:** Fernando Costa

Em São Paulo: Redação e Correspondência: Av. das Nações Unidas, 7221, 17º andar, Pinheiros, CEP 05425-902, tel. (11) 3037-2000, fax (11) 3037-5871 **Publicidade** www.publiabril.com.br **Classificados** tel. 0800-7012066, Grande São Paulo tel. 3037-2700 **ESCRITÓRIOS E REPRESENTANTES DE PUBLICIDADE NO BRASIL: Central-SP** tel. (11) 3037-6564 **Bauru** Gnottos Mídia Representações Comerciais, tel. (14) 3227-0378, e-mail: gnottos@gnottosmidia.com.br **Belém** SRS Propaganda e Representações Ltda, tel. (91) 3272-8159, e-mail: tania.alves@veloxmail.com.br **Belo Horizonte** tel. (31) 3282-0630, fax (31) 3282-0632 **Triângulo Mineiro:** F&C Campos Consultoria e Assessoria Ltda Tel/Fax: (16) 3620-2702 Cel. (16) 8111-8159 **Blumenau** M. Marchi Representações, tel. (47) 3329-3820, fax (47) 3329-6191 **Brasília** Escritório: tels. (61) 3315-7554/55/56/57, fax (61) 3315-7558; Representante: Carvalhaw Marketing Ltda., tels (61) 3426-7342/3223-0736/3225-2946/3223-7778, fax (61) 3321-1943, e-mail: starmkt@uol.com.br **Campinas** CZ Press Com. e Representações, telefax (19) 3233-7175, e-mail: czpress@czpress.com.br **Campo Grande** Josimar Promoções Artísticas Ltda. tel. (67) 3382-2139 e-mail: jairo_galvao@hotmail.com **Cuiabá** Agronegócios Representações Comerciais, tels (65) 9255-7446/9602-3419, e-mail: lucianoolivetr@uol.com.br **Curitiba** Escritório: tel. (41) 3250-8000/8030/8040/8050/8080, fax (41) 3252-7110; Representante: Via Mídia Projetos Editoriais Mkt. e Repres. Ltda., telefax (41) 3234-1224, e-mail: viamidia@viamidiapr.com.br **Florianópolis** Interação Publicidade Ltda. tel. (48) 3232-1617, fax (48) 3232-1782, e-mail: fgorgonio@interacaoabril.com.br **Fortaleza** Midiasolution Repres. e Negoc. em Meios de Comunicação, telefax (85) 3264-3939, e-mail: midiasolution@midiasolution.net **Goiânia** Middle West Representações Ltda., tels. (62) 3215-5158, fax (62) 3215-9007, e-mail: publicidade@middlewest.com.br **Joinville** Via Mídia Projetos Editoriais Mkt. e Repres. Ltda., telefax (47) 3433-2725, e-mail: viamidiajoinville@viamidiapr.com.br **Manaus** Paper Comunicações, telefax (92) 3656-7588, e-mail: paper@internext.com.br **Maringá** Atitude de Comunicação e Representação, telefax (44) 3028-6969, e-mail: m.atitude@uol.com.br **Porto Alegre** Escritório: tel. (51) 3327-2850, fax (51) 3327-2855; Representante: Print Sul Veículos de Comunicação Ltda., telefax (51) 3328-1344/3823/4954, e-mail: ricardo@printsul.com.br; **Recife** MultiRevistas Publicidade Ltda., telefax (81) 3327-1597, e-mail: multirevistas@uol.com.br **Ribeirão Preto** tel. (16) 3964-5516, fax (16) 632-0660, e-mail: adrinostermo@abril.com.br **Rio de Janeiro** pabx: (21) 2546-8282, fax (21) 2546-8253 **Salvador** AGMN Consultoria Public. e Representação, tel.(71) 3311-4999, fax: (71) 3311-4960, fax: (71) 3341-4996, e-mail: abrilagm@uol.com.br **Vitória** tel. ZMR - Zambra Marketing Representações, tel. (27) 3315-6952, e-mail: ...@intervip.com.br

PUBLICAÇÕES DA EDITORA ABRIL: Veja, Veja São Paulo, Veja Rio, Vejas Regionais **Negócios e Tecnologia:** Exame, Exame PME, Info, Info Canal, Info Corporate, Você S/A **Núcleo Consumo:** Boa Forma, Elle, Estilo, Manequim, Revista A **Núcleo Comportamento:** AnaMaria, Claudia, Nova, Faça e Venda, Sou Mais Eu!, Viva Mais! **Núcleo Bem-Estar:** Bons Fluidos, Saúde!, Vida Simples **Núcleo Jovem:** Bizz, Capricho, Loveteen, Mundo Estranho, Superinteressante **Núcleo Infantil:** Atividades, Disney, Recreio **Núcleo Cultura:** Almanaque Abril, Aventuras na História, Bravo!, Guia do Estudante **Núcleo Homem:** Men's Health, Playboy, Vip **Núcleo Casa e Construção:** Arquitetura e Construção, Casa Claudia **Núcleo Celebridades:** Contigo!, Minha Novela, Tititi **Núcleo Motor Esportes:** Frota, Placar, Quatro Rodas **Núcleo Turismo:** Guias Quatro Rodas, National Geographic, Viagem e Turismo **Fundação Victor Civita:** Nova Escola

ANAMARIA nº 537 (ISSN 1413-8042), ano 2007, é uma publicação semanal da Editora Abril S.A. **Edições anteriores:** Venda exclusiva em bancas, pelo preço da última edição em banca. Solicite ao seu jornaleiro. Distribuída em todo o país pela Dinap S.A. Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **ANAMARIA** não admite publicidade redacional.

Serviço ao Assinante: Grande São Paulo: 5087-2112
Demais localidades: 0800-704-2112 www.abrilsac.com
Para assinar: Grande São Paulo: 3347-2121
Demais localidades: 0800-701-2828 www.assineabril.com.br

IMPRESSA NA DIVISÃO GRÁFICA DA EDITORA ABRIL S.A.
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400, Freguesia do Ó, CEP 02909-900, São Paulo, SP

IVC FIPP ANER

Abril

Presidente do Conselho de Administração e Presidente Executivo: Roberto Civita
Vice-Presidente Executivo: Giancarlo Civita
Vice-Presidentes: Deborah Wright, Douglas Duran, Elisete Lustosa, Marcio Ogliara

www.abril.com.br

5 PRÊMIOS DE R$ 1.000,00* TODA SEMANA PELO CELULAR.

E sua colaboração vale dinheiro.

Até R$ 500,00 por sua história.

R$ 100,00 por sua receita.

R$ 100,00 por sua foto com uma celebridade.

R$ 50,00 por sua piada.

A primeira revista 100% interativa do Brasil. Você manda a sua história, receita, piada ou foto, fica famoso e ainda ganha uma grana. É muito fácil participar. Sou+Eu! Aqui quem faz a revista é você.

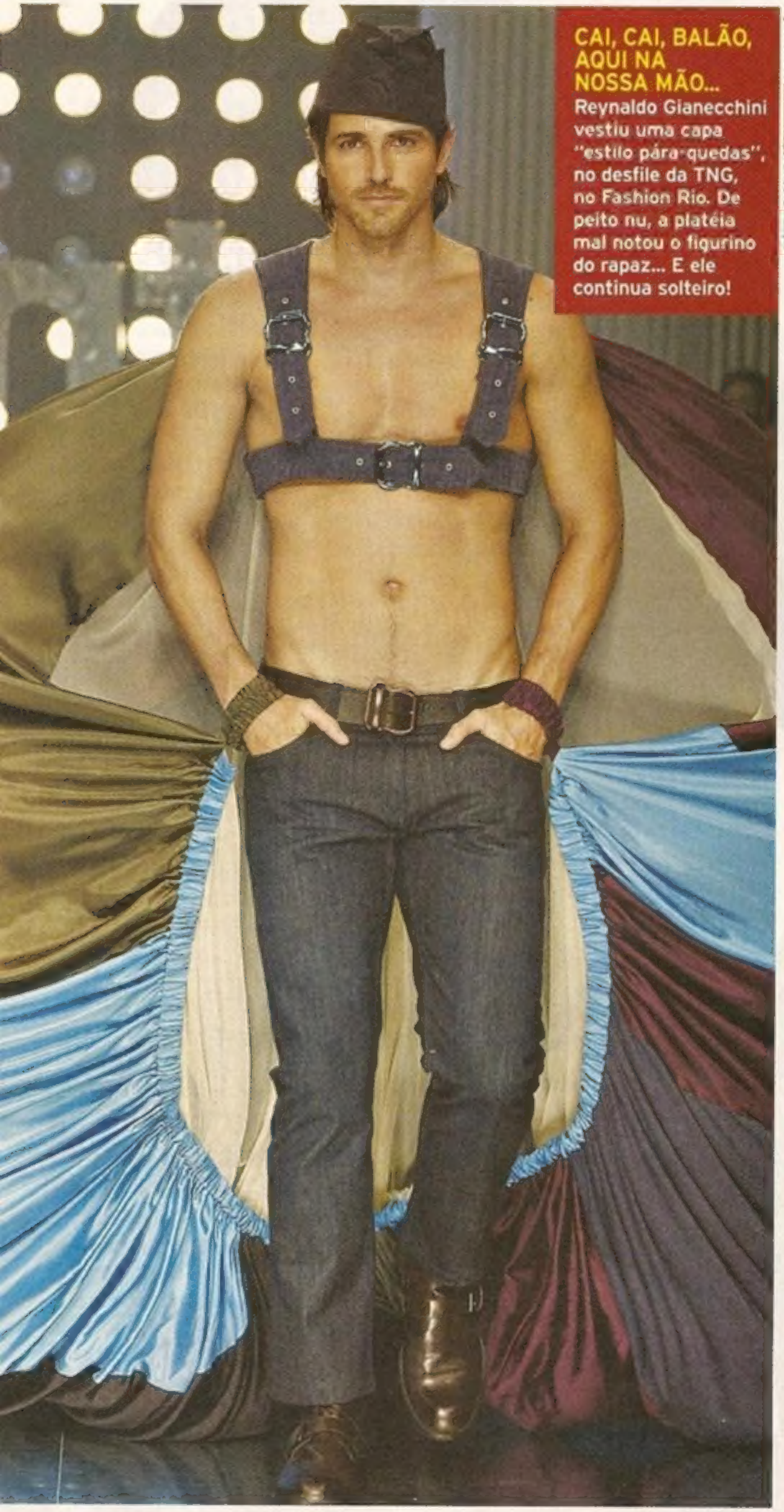
CHEGOU SOU+EU! APENAS R$ 1,99

É VOCÊ NA REVISTA.

TODA QUINTA-FEIRA NAS BANCAS.

EDITORA Abril

MATOSGREY



CAI, CAI, BALÃO, AQUI NA NOSSA MÃO...
Reynaldo Gianecchini vestiu uma capa "estilo pára-quedas", no desfile da TNG, no Fashion Rio. De peito nu, a platéia mal notou o figurino do rapaz... E ele continua solteiro!

MÁRCIA FASOLLI / EE TVNOVIDADES / DIVULGAÇÃO

SÓ LOVE, SÓ LOVE
Na novela *Páginas da Vida*, eles não se bicam; na vida real, os atores Cláudia Mauro e Paulo César Grande são casados há 14 anos. E continuam apaixonadíssimos

MOSKOWI / CONTIGO!

NA BOQUINHA "DO VOVÔ"

Joana Morcazel ganhou o título de melhor atriz mirim, do *Prêmio Extra*, no Rio. Mas gostou mesmo da atenção que recebeu do colega de elenco Marcos Caruso, de *Páginas da Vida*

MAURICIO MELLO / CONTIGO!

KANA MORAES

OLHA O CLIC!

Grandes eventos, ensaios fotográficos, luxuosas passarelas e altas premiações. A semana dos famosos foi o maior alto-astral e nossos fotógrafos acompanharam tudo de pertinho!

A CAMINHO DO ALTAR

Giovanna Antonelli gostou tanto dos vestidos sofisticados que usou no ensaio para a *Estilo*, que até pediu à produtora da revista uma lista de onde encontrar modelos de noiva. A atriz acredita mesmo no amor: aos 31, vai para o terceiro casamento...

AI, QUE VONTADE QUE DÁ!! Rafael Almeida estava tão entretido com o seu hot-dog, que nem percebeu que estava sendo fotografado durante passeio no Hopi Hari, em Vinhedo, São Paulo

RODRIGO TREVISAN / AGNEWS

FÃ NÚMERO 1 Depois de aplaudir a reestréia da peça *O Pequeno Príncipe*, no Rio, Dado Dolabella deu uma lambidinha no sorvete da noiva, Luana Piovani

FRANCISCO SILVA / AGNEWS

A GATA E A RATA

De famosa, Christine Fernandes passou a coadjuvante, ao tietar a mascote da grife infantil Lilica Ripilica, durante o Fashion Rio

DENILSON SANTOS/AGNEWS

Crônica da Xênia

A vida é como um fio de navalha...

A cratera que se abriu após o desabamento nas obras do metrô, em São Paulo, provocou uma tragédia que me faz acreditar no destino

Recentemente, o desabamento do canteiro de obras do metrô de São Paulo abriu uma cratera de 40 metros de largura e 30 de profundidade, engolindo caminhões, máquinas e, infelizmente, pessoas. Minha leitora deve ter acompanhado o triste acontecimento por meio dos telejornais e sabe também que, por pouco, ele não atingiu o prédio da Editora Abril.

Nossos meninos e meninas das redações estão traumatizados. Eu tenho pavor das fatalidades que chegam de repente para mudar drasticamente o rumo de nossas vidas. Ultimamente, venho assistindo a muitos fatos assustadores que, se não matam, aniquilam a vida de pessoas. Vejo enchentes destruindo tudo o que foi comprado com o sacrifício de uma vida inteira. Crianças assustadas, sem rumo, e a água levando tudo de uma vez, pela enxurrada.

Em Minas Gerais, um mar de lama destruiu tudo o que encontrou pelo caminho. E, de repente, uma criança brincando na rua cai morta com uma bala perdida. Na cratera que se abriu após o desmoronamento, em São Paulo, 136 pessoas tiveram que abandonar suas casas, sem previsão de retorno. Não sei como eu haveria de reagir numa situação idêntica! Nossa casa é o nosso segundo útero. É ela que nos acolhe, nos abriga e nos protege. Nossa vida está lá dentro. Sem nossa casa, perdemos completamente o rumo e a nossa própria história.

TRAGÉDIA Com a ruptura de um túnel do metrô, carros e pedestres foram "engolidos" pela terra

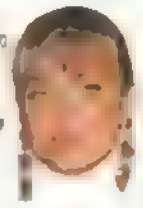
E o mais trágico, que me faz acreditar no destino, foi uma van e uma senhora aposentada que passavam na rua no exato momento do desabamento e foram tragadas. Toda noite, rezo para o meu anjo de guarda, para que me livre das fatalidades. Sou de luta, mas esse tipo de tragédia me paralisa. De repente, sem que você mova um dedo, a vida te dá um safanão, te joga para longe, muda totalmente o rumo que você seguia, e você fica ali, sem chão, sem nenhuma referência, e tem que começar tudo de novo. Ai, meu senhor Deus, livrai-nos a todos desse mal. Amém.

"Tenho pavor das fatalidades que chegam de repente para mudar nossas vidas. Vejo enchentes destruindo tudo o que foi comprado com o sacrifício de uma vida."

E-mail da Xênia: xenia.bier@terra.com.br

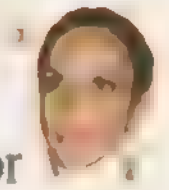
FOTO FILIPE ARAUJO/AG ESTADO

Jornal da AnaMaria



"No tempo de *Malhação*, queriam mudar meu corpo, pôr silicone, fazer lipo." **Juliana Silveira, atriz**

"Sou muito fácil, me apaixono no primeiro momento. Em quatro dias estou amando." **Luana Piovani, atriz**



"Não consigo mais dormir de bruços por causa do silicone. Parece duas pedras." **Ivete Sangalo, cantora**

(1) ESTHER DINIZ/AGÊNCIA O DIA (2) ROBERTO SOCOPOLES / DIVULGAÇÃO (3) MAURO SANTOS

Volta às aulas... e aos gastos

Chegou a hora: as crianças vão retornar às salas de aula e os pais têm de se preparar para gastar nas papelarias e livrarias. Parece que quanto menor a criança, maior é a lista de exigências das escolas. Antes de sair comprando todos os itens, verifique se o material utilizado pelo seu filho está em bom estado. Assim, você pode economizar em alguns produtos. É bom saber também que, de acordo com o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor, nenhuma escola pode obrigar o aluno a adquirir material apenas em determinado estabelecimento comercial. Confira outras recomendações para economizar nessas compras

MOCHILA Ela não pode ser maior que as costas da criança

A CARTILHA DA ECONOMIA

>> Informe-se na escola sobre os itens necessários já no princípio do ano e o que pode ser adquirido depois. Assim você não gasta muito de uma vez só.

>> Na lista, não pode haver exigência nem de marca nem de loja. Mas pode ser interessante combinar com a coordenadora ou outros pais um acordo com alguma papelaria. Se muitos pais comprarem ali, recebem um desconto.

>> Evite produtos parecidos com brinquedos. São mais caros e desconcentram a criança dos estudos.

>> Os cadernos de espiral podem ser remontados com as folhas em branco dos cadernos velhos. Dê um ar novo encapando-os com fotos de revistas e plastificando a capa.

>> Os livros didáticos usados baixam o orçamento. Peça emprestados os paradidáticos.

>> Escolha as lojas com menor preço a prazo. Se pagar à vista, peça desconto.

SEU DINHEIRO

Aviso aos devedores!

Entrou em vigor a lei nº 11.382 sobre a execução de cheques, notas promissórias e duplicatas. Ela prevê que os devedores poderão ter seus bens confiscados e penhorados para assegurar o pagamento da dívida. Isso inclui a poupança, caso haja mais 40 salários mínimos (R$ 14 mil) na conta do inadimplente. A lei também permite ao credor requerer o embargo dos bens do endividado e indicar o que poderá ser leiloado. Na lista de penhoras, o carro vem logo após o dinheiro em espécie e as aplicações bancárias. O objetivo é fechar o cerco contra os maus pagadores e acelerar os processos na Justiça, impedindo o inadimplente de transferir seus bens para filhos e parentes, o que dificulta a cobrança.

ANOTE — VAGAS NO SERVIÇO PÚBLICO

- SECRETARIA DA EDUCAÇÃO (SP)
  6.900 vagas para professores
- SALÁRIO: até R$ 1.036,62
- INSCRIÇÕES: até 9/2 pelo site www.vunesp.com.br
- TAXA: R$ 26,90

- ECT - CORREIOS (PR)
  49 vagas para vários cargos
- SALÁRIO: até R$ 2.308,88
- INSCRIÇÕES: até 22/2 pelo site www.exatuspr.com.br
- TAXA: R$ 17 a R$ 25

Pedido de **desculpas**

A atriz Leandra Leal pediu desculpas e classificou de brincadeira as críticas feitas por ela em seu blog, na internet, a Manoel Carlos, autor de *Páginas da Vida*, e às atrizes Danielle Winits e Preta Gil. Sobre *Páginas da Vida*, a novela em que atua, escreveu: "Essa novela não começou, não acabou, e nem sei como dura. Ela poderia chegar logo ao (capítulo) 200. Não tenho mais paciência". Preta Gil foi chamada pela atriz de "filha de Tim Maia" e a colega de elenco Danielle Winits teve sua interpretação comparada à de Willy Wonka (personagem cômico do filme *A Fantástica Fábrica de Chocolate*).

FERNANDA FERNANDES

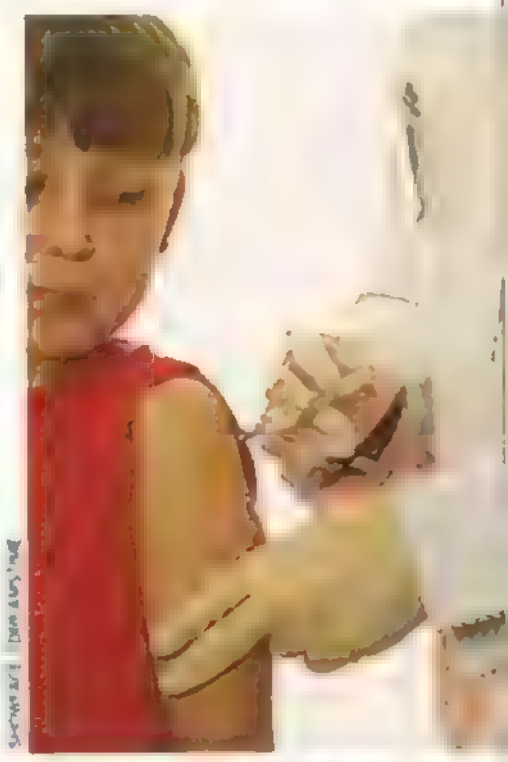
LEANDRA Desrespeito com os colegas

A moda é combater a **anorexia**

Diante do número alarmante de mortes por anorexia e bulimia, este ano o São Paulo Fashion Week inovará também fora das passarelas: vai conscientizar e prevenir as modelos sobre os distúrbios alimentares. Durante o evento, que ocorre entre 24 e 29 de janeiro, haverá um ciclo de palestras em que as tops e seus familiares ouvirão especialistas em psiquiatria, psicologia e nutrição. O objetivo é mostrar a essas profissionais como crescer na carreira e alcançar os seus sonhos sem colocar a saúde em perigo.

Vacine a criança e proteja o vovô

Uma pesquisa norte-americana concluiu que vacinar crianças de menos de 5 anos contra doenças do trato respiratório, como meningite, pneumonia, bronquite e outras, ajuda a reduzir em 82% a transmissão delas para os idosos. Essas enfermidades podem ser fatais em pessoas mais velhas, mas dá para prevenir-las. Ainda no primeiro ano de vida, os bebês devem tomar a vacina anti-hemófilos, que protege contra as bactérias da otite e da pneumonia, e a BCG, que protege contra a meningite e a tuberculose.



DUPLA AÇÃO A vacinação infantil diminui o risco de contágio entre os idosos

Ela vai faturar o garotão!

Sílvia Salgado, a malvada Verônica de *Páginas da Vida*, mostrou que está em plena forma no ensaio para a revista *Figurino Moda Senhora*. Para manter a silhueta elegante, a atriz pega pesado na academia: malha quatro vezes por semana. Logo, logo o resultado poderá ser visto em *Páginas da Vida*, onde a dondoca Verônica vai ter um caso com o garotão Felipe (Armando Babaioff) Aguardem cenas ardentes!

DIVULGAÇÃO

Carol à espera da cegonha

A atriz Carolina Dieckmann, 28 anos, vai dar um irmãozinho ao filho, Davi, de 7 anos. Ela está grávida do seu namorado, o diretor Thiago Worcman. Ainda no princípio da gestação, ela prefere não assumir publicamente a encomenda à cegonha. Nos três primeiros meses, o risco de aborto espontâneo é maior, seja por deficiências hormonais ou por uma dificuldade do colo do útero se manter fechado por alguma alteração local. Para prevenir, só há uma receita: fazer o pré-natal desde o começo da gestação para monitorar possíveis problemas.

Agulhadas em Ronaldo Ésper

DIVULGAÇÃO

A costumado a criticar o mau gosto e os deslizes alheios, o estilista Ronaldo Ésper protagonizou na semana passada uma ocorrência nada glamourosa. Foi detido acusado de furtar vasos de túmulos do Cemitério do Araçá, em São Paulo. Segundo os policiais, Ésper foi surpreendido pelo jardineiro do cemitério enquanto tentava escapar com os vasos. O estilista, autuado por tentativa de furto em flagrante, não quis comentar o incidente.

DIVULGAÇÃO

CHAVES

Depois de levantar o ibope do SBT durante anos apenas com as reprises da série, Chaves vem rendendo até 11 pontos de audiência na versão de desenho animado, exibida desde o princípio do ano pelo canal de Silvio Santos.

Sobe & Desce

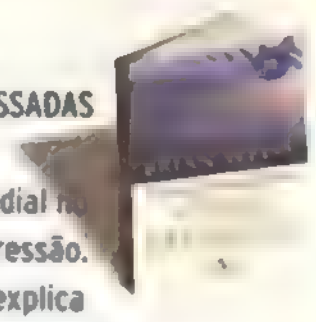
No domingo 14, a TV Globo perdeu a liderança para a Record. Enquanto exibia um *Domingão do Faustão* previamente gravado, a concorrente cobriu ao vivo o desastre nas obras do metrô de São Paulo.

DIVULGAÇÃO

TV GLOBO

Pra se divertir

LIVRO



A CURA ATRAVÉS DA TERAPIA DE VIDAS PASSADAS

Brian Weiss é referência mundial no uso da terapia de regressão. Neste novo livro, ele explica sua fantástica experiência ao relatar casos reais ocorridos em seu consultório. Além disso, o autor mostra como a terapia de vidas passadas pode ajudar a resolver conflitos internos, desbloquear talentos reprimidos e transformar nossa visão sobre a vida e a morte. Preço sugerido: R$ 9,90

DVD

A PANTERA COR-DE-ROSA

Você vai chorar de rir com as aventuras de Jacques Clouseau (Steve Martin), um policial pra lá de atrapalhado. Ele vai viver muitas aventuras e confusões ao investigar uma morte e o sumiço do diamante conhecido como Pantera Cor-de-Rosa. Vale a pena! Nas locadoras.

DIVULGAÇÃO

RISADAS Lineu assusta a família ao tentar esconder que está doente

CINEMA

A GRANDE FAMÍLIA

A

Promoção inédita de DVDs.

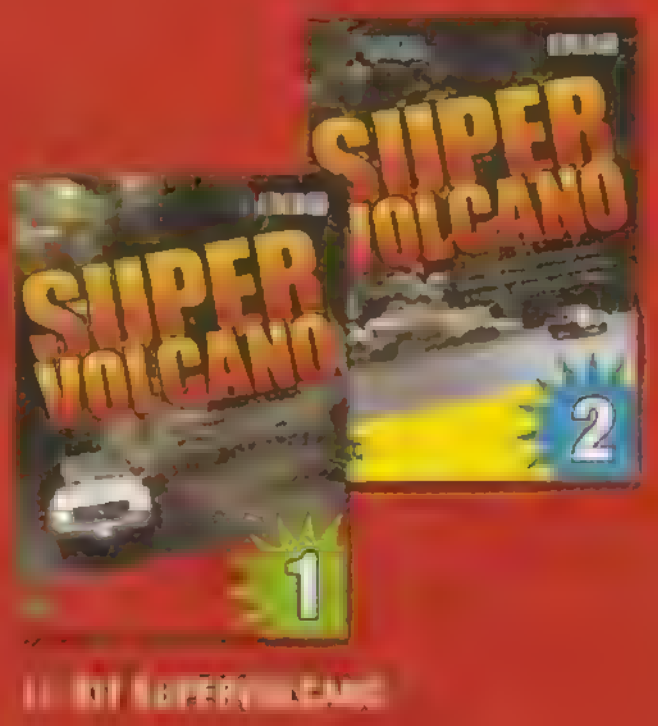
São vários títulos a partir de R$ 9,90 cada.

Mais de 20 DVDs!

Aproveite esta oportunidade única. Estoques limitados.
Acesse a Loja Abril agora e garanta já os seus DVDs!

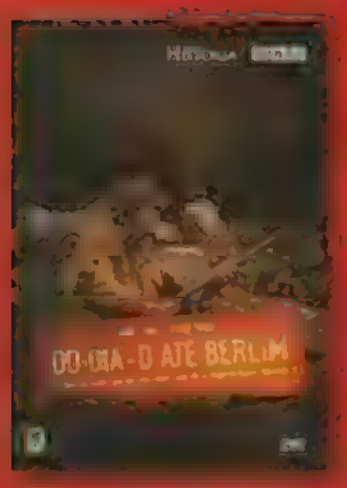
Confira algumas das ofertas abaixo:

:: COLEÇÃO DIAS QUE ABALARAM O MUNDO Ed. 2



:: SUPER VOLCANO

Apenas R$ 9,90 cada



:: DO DIA D ATÉ BERLIM

:: EVOLUÇÃO A AVENTURA DA VIDA

:: KHAN - A FÚRIA MONGOL

:: NOS PASSOS DE ALEXANDRE O GRANDE

:: HIROSHIMA

Acesse já:

www.lojaabril.com.br/saldaodvd

LojaAbril.com

e confira estas e muitas outras ofertas!

CASAS BAHIA

DEDICAÇÃO TOTAL A VOCÊ

1º pagamento

29"

ESTÉREO GRADIENTE

por R$ 799,00 à vista

0+20 no carnê de R$ 69,00

1º pagamento em março

Gradiente

TV 29" Gradiente

Radio FM

R$ 1.299,00 à vista

1º pagamento em março

0+20 no carnê R$ 99,90

total a prazo R$ 1.598,00

10 kg

Consul

Lavadora Consul

E EM ATÉ 10X SEM JUROS NO CARTÃO**

Aceitamos cartões de crédito/débito

em março*

por R$ 249,00 à vista
0 • 18 no carnê de R$ 22,90
1ª pagamento em março

por R$ 299,00 à vista
0 • 16 no carnê de R$ 29,00
1º pagamento em março

LG
DVD LG
Função Karaoke

PHILIPS
Micro System
Philips
300W RMS

R$ 999,00 à vista
1º pagamento em março
0+20 no carnê R$ 79,90

R$ 39,90
R$ 429,00
1º pagamento em março

Consul
Refrigerador
Consul

DAKO
Fogão Supreme
Dako 4 bocas
Válvula de segu

APROVEITE AS VANTAGENS DO CARTÃO CASAS BAHIA.

A nova dieta ortomolecular

MAGRA E FELIZ Paola Oliveira perdeu peso e ganhou qualidade de vida

Hoje: 50 kg

CRISTIANO SÉRGIO / FOTOFORUM CONTIGO

Antes: 56 kg

Ela combate a retenção de líquido, tira a compulsão por doce e seca 6 kg em 25 dias

Alessandra Medina e Lika Rodrol

Você é do tipo que não consegue resistir a um doce? Tem dificuldade de emagrecer? Seu corpo incha com facilidade?

Os sintomas acima indicam que seu organismo está sentindo falta de nutrientes muito importantes para o equilíbrio do metabolismo.

Os sintomas pedem mais...

Compulsão por doce
>> **O que falta:** cromo
>> **O que comer:** cereais integrais, queijos, nozes, banana e cenoura

Dificuldade de perder peso
>> **O que falta:** vitamina A e ácidos graxos essenciais
>> **O que comer:** semente de linhaça, cenoura e mamão

Memória ruim
>> **O que falta:** vitamina B
>> **O que comer:** soja e gema de ovo

Fraqueza
>> **O que falta:** vitaminas A, C e E e ferro
>> **O que comer:** verduras, frutas e carnes magras

Inchaço
>> **O que falta:** potássio, fósforo e sódio
>> **O que comer:** azeitona, pêssego, ameixa, figo, nozes, acelga, coentro

TPM
>> **O que falta:** isoflavonas, um fito-hormônio que tem efeitos parecidos com o estrogênio
>> **O que comer:** soja e derivados (missô, tofu, shoyu)

FOTO DANIELA CONTI / AG O DIA

ta cular

DESEJADA...
...por Cauã Raymond, em *Belíssima*, e por Thiago Fragoso, em *O Profeta*

Quem diz isso é uma das médicas mais procuradas pelas atrizes que desejam emagrecer, a cardiologista Heloísa Rocha. "O segredo para ter saúde, se sentir bem e emagrecer está no ajuste desses nutrientes", ela diz.

Heloísa Rocha é a mais famosa representante no Brasil de uma corrente da medicina chamada de ortomolecular. Essa linha se baseia no conhecimento de que, durante o metabolismo, nosso organismo produz partículas carregadas de uma energia prejudicial às células, conhecidas como radicais livres.

O tratamento ortomolecular

Em forma sem sofrimento

Paola Oliveira já seguiu algumas dietas, mas foi com a ortomolecular que conseguiu os melhores resultados. O corpo enxuto da atriz comprova

A atriz Paola Oliveira, de 24 anos, ficou nacionalmente famosa como a sensual Giovanna da novela *Belíssima*. O sucesso lhe garantiu o papel de protagonista da novela *O Profeta*, em exibição no horário das 6. O que pouca gente sabe, no entanto, é que entre um papel e outro ela teve de lutar contra um problema que afeta a maioria das mulheres: os quilinhos a mais.

E também: por conta de toda a pressão que veio com o sucesso, no final de *Belíssima* ela estava esgotada e com sintomas de estresse. Nesse momento, procurou a médica Heloísa Rocha. "Dieta a gente sempre faz, mas queria me conhecer melhor, entender o meu corpo", diz Paola. "Na ortomolecular, aprendi que o segredo para ficar bem é se manter constante. Não é necessário passar vontade ou ser radical, você consegue diminuir medidas sem sofrimento." Uma das maiores dificuldades da atriz era a compulsão por doces. "Também precisava segurar a boca, mas agora sei que não preciso enlouquecer, tomar um pote de sorvete, me empanturrar. Até posso comer uma besteirinha, mas com moderação", explica. Paola não se considera uma pessoa neurótica por beleza. "É claro que sou vaidosa, mas faço isso porque acho que preciso, é um instrumento de trabalho. Já pensou uma protagonista de novela de época parecendo uma bola?", ela brinca. Realmente, o "profeta" combina muito mais com uma mocinha mais enxuta.

O cardápio do equilíbrio

	Café-da-manhã	Lanche	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia
OPÇÃO 1	1 xícara (chá) de leite desnatado; 3 unidades de bolacha cream cracker; 2 colheres (chá) de margarina	1 pêra	1 prato (sobremesa) de salada de alface; 3 unidades de almôndegas com molho; 3 colheres (sopa) de batata sauté; 3 colheres (sopa) de vagem refogada; 1 taça pequena de salada de frutas	1 xícara de chá; 3 unidades de bolacha cream cracker	1 prato (sobremesa) de salada de escarola; 2 filés médios de frango grelhado; 3 colheres (sopa) de arroz integral; 1 pires (chá) de couve-flor cozida; 1 fatia média de mamão	1 copo de suco de fruta
OPÇÃO 2	1 copo de iogurte desnatado; 1 fatia de pão integral; 1 fatia grande de queijo fresco	1 maçã	1 prato (sobremesa) de salada de alface; 1 bife pequeno; 6 colheres (sopa) de arroz integral; 2 colheres (sopa) de legumes; 1 fatia de mamão média	1 xícara de chá; 1 fatia de pão integral	1 prato (sobremesa) de salada de alface; 1 bife pequeno; 4 colheres (sopa) de purê de batata; 5 colheres (chá) de acelga; 5 morangos pequenos	1 copo de suco de fruta
OPÇÃO 3	1/2 copo de iogurte desnatado com 1 colher (sopa) de granola ou linhaça; 3 bolachas cream cracker; 2 colheres (chá) de margarina	1 banana	1 prato (sobremesa) de salada de alface; 2 pedaços pequenos de filé de frango grelhado; 1 batata assada; 9 colheres (sopa) de abobrinha; 1 manga pequena	1 xícara de chá; 3 unidades de bolacha cream cracker	1 prato (sobremesa) de salada de alface; 1 panqueca pequena de espinafre; 7 colheres (sopa) de brócolis cozidos; 1 taça de salada de frutas	1 copo de suco de fruta

consiste em repor os nutrientes que estão em falta para reequilibrar o metabolismo e assim combater os radicais livres.

A maneira mais precisa de fazer isso é por meio de uma consulta com um médico ortomolecular. Ele geralmente pede exames de sangue que avaliam a concentração dos nutrientes no corpo. Conforme o resultado, são receitadas vitaminas e minerais que estão em falta. Infelizmente, porém, o tratamento tem um custo relativamente elevado.

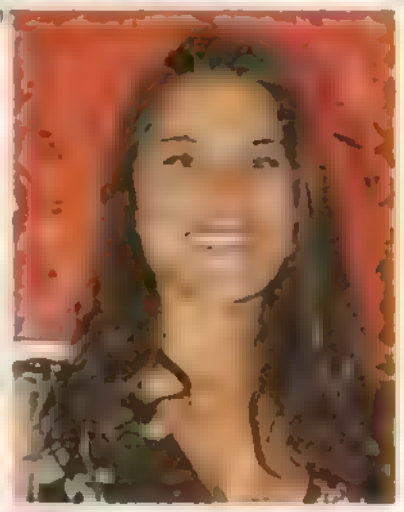
Cardápio ortomolecular

A boa notícia é que os nutrientes contidos nesses medicamentos também podem ser obtidos com uma alimentação especial. E mais: estudos recentes mostraram a existência de uma relação entre algumas queixas de saúde muito comuns, como fraqueza, falta de memória, inchaço e desejo incontrolável de comer doce, e a carência de determinados nutrientes. Ou seja: em vez de remédios ou suplementos, você pode tratar esses sintomas por meio de um cardápio voltado para as suas necessidades específicas. Além de saúde, ganha-se um corpo mais enxuto! "Com uma alimentação adequada, é possível perder até 6 quilos em 25 dias", garante a médica Heloísa Rocha.

"A dieta ortomolecular mudou a minha vida. Perdi os quilos que desejava e ainda passei a me sentir muito melhor", diz a atriz Paola Oliveira, a Sônia de *O Profeta* (*leia a história dela na pág. 19*).

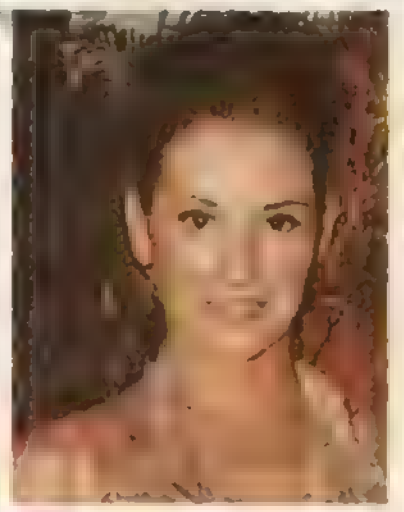
Seguindo o cardápio ortomolecular, você também chega lá!

Elas aprovaram!



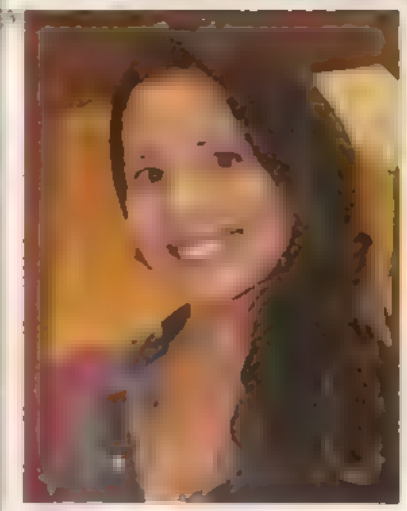
Priscila Fantim

"Eu tinha TPM, retenção de líquido e vivia cansada. A terapia ortomolecular equilibrou meu metabolismo. Hoje me sinto melhor e mais disposta."



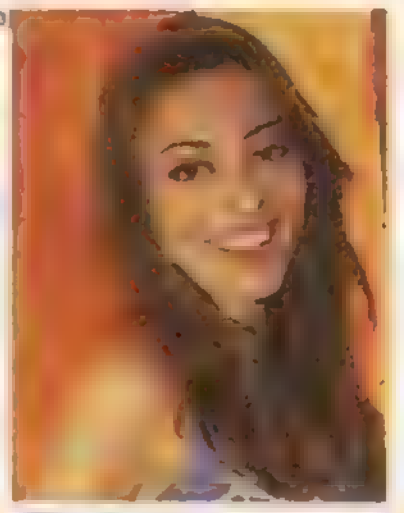
Deborah Secco

"A ortomolecular me fez emagrecer sem sofrer. Faço dieta para ser saudável, mas nada que me impeça de comer um cheeseburguer."



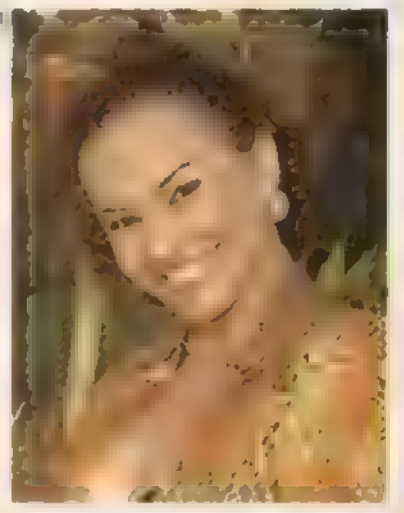
Juliana Knust

"Procurei a terapia para perder peso e eliminei 3,5 kg em um mês. A diferença em relação às outras dietas é que você não se sente fraco, muito pelo contrário."



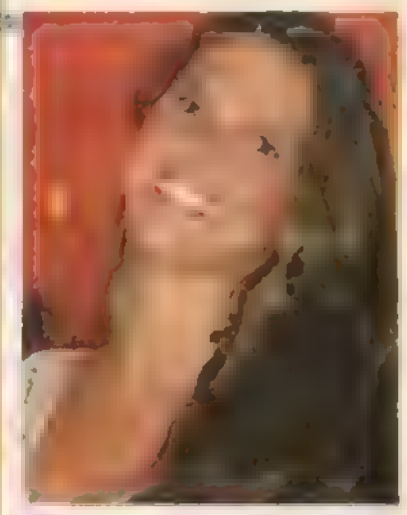
Juliana Paes

"Antes, sentia tremedeira quando não comia sobremesa. Também vivia cansada e não conseguia emagrecer. Então segui a dieta ortomolecular e consegui o que queria."



Solange Couto

"Disse que queria perder 17 kg e a doutora Heloísa Rocha falou que eu conseguiria. Quarenta dias depois estava do jeito que pedi."



Daniella Sarahyba

"Descobri que minha compulsão por doce era resultado de falta de cromo. O tratamento mudou minha alimentação e acabei emagrecendo 5 kg."

FOTOS: (1) CIDA SOUZA, (2) LEONARDO MARINHO, (3) REGINALDO TEIXEIRA, (4) MARCIO DE SOUZA/DIVULGAÇÃO, (5) JULIANA COUTINHO

O que é medicina ortomolecular?

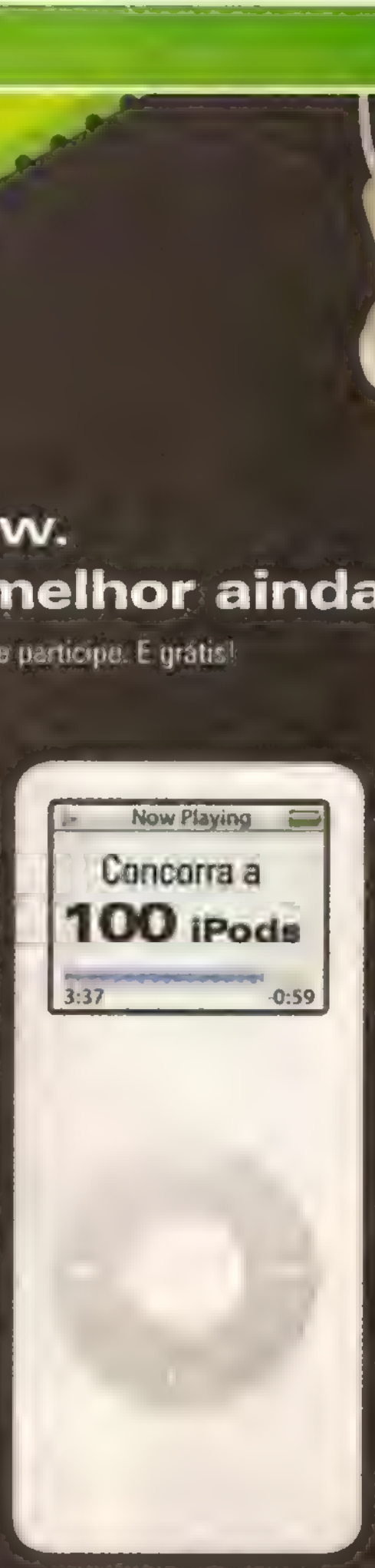
Descoberta na década de 60 por um químico americano, essa corrente da medicina acredita que muitas doenças são causadas pelo excesso ou falta de vitaminas, minerais, aminoácidos e até hormônios importantes para o nosso organismo. O tratamento é simples. Na primeira consulta, o paciente fala sobre como é a sua alimentação e suas predisposições genéticas. Depois, é feito um exame – do fio de cabelo, sangue, urina ou saliva – para avaliar o estado e as necessidades do organismo. Em seguida, o médico prescreve os suplementos e elabora uma dieta específica para o paciente, de acordo com o que está em excesso e o que está em falta no corpo. "Praticar exercícios também é muito importante", aconselha a médica carioca Heloísa Rocha. Você pode tirar suas dúvidas sobre essa terapia no site da especialista. O endereço é www.barraclin.com.br

Promoção

100 PRÊMIOS

Ter iPod é show.
Ganhar um é melhor ainda.

Não perca tempo: inscreva-se agora e participe. É grátis!



Corra. Cadastre-se!
Serão sorteados 100 iPods!

5 iPods por semana + 20 iPods no final da promoção = 100 iPods para você concorrer!

Está no ar mais uma promoção imperdível! A Editora Abril e a Americanas.com vão sortear 100 iPods e você não pode ficar fora dessa.

E o melhor de tudo? Você ainda pode aumentar as suas chances de concorrer: é só indicar os seus amigos para participarem. Para cada amigo cadastrado você concorre com mais um cupom*

Acesse agora:

www.100premios.com.br

Promoção não vinculada a compra. Todos podem participar!

Abril AMERICANAS.com Ofício YAHOO!

Tudo no lugar certo!

Diminuir os quadris, disfarçar a barriguinha, turbinar as curvas! Seja qual for o seu desejo, existe uma cinta modeladora capaz de fazer milagres por você

Modelos para escolher

1 Macaquinho com alça removível e ajustável. A peça é perfeita para ser usada com vestido longo e calça comprida, já que o comprimento é abaixo dos joelhos. **Yoga Modeladores, R$ 216**

2 Macaquinho tomara-que-caia com bojo estruturado, que permite a modelagem dos seios. **Yoga Modeladores, R$ 189**

3 Macaquinho drapeado para aumentar o volume dos seios. As alças ajustáveis dão uma boa sustentação. **Marisa, R$ 30**

4 Sexy, o vestido-combinação tem helanca reforçada na barriguinha. Mas atenção: só use com roupa escura. **Marisa, R$ 30**

5 Macaquinho com alças largas, indicado para uma boa sustentação de seios grandes. Na parte do abdômen, a peça tem um poder de compressão reforçado! **Yoga Modeladores, R$ 180**

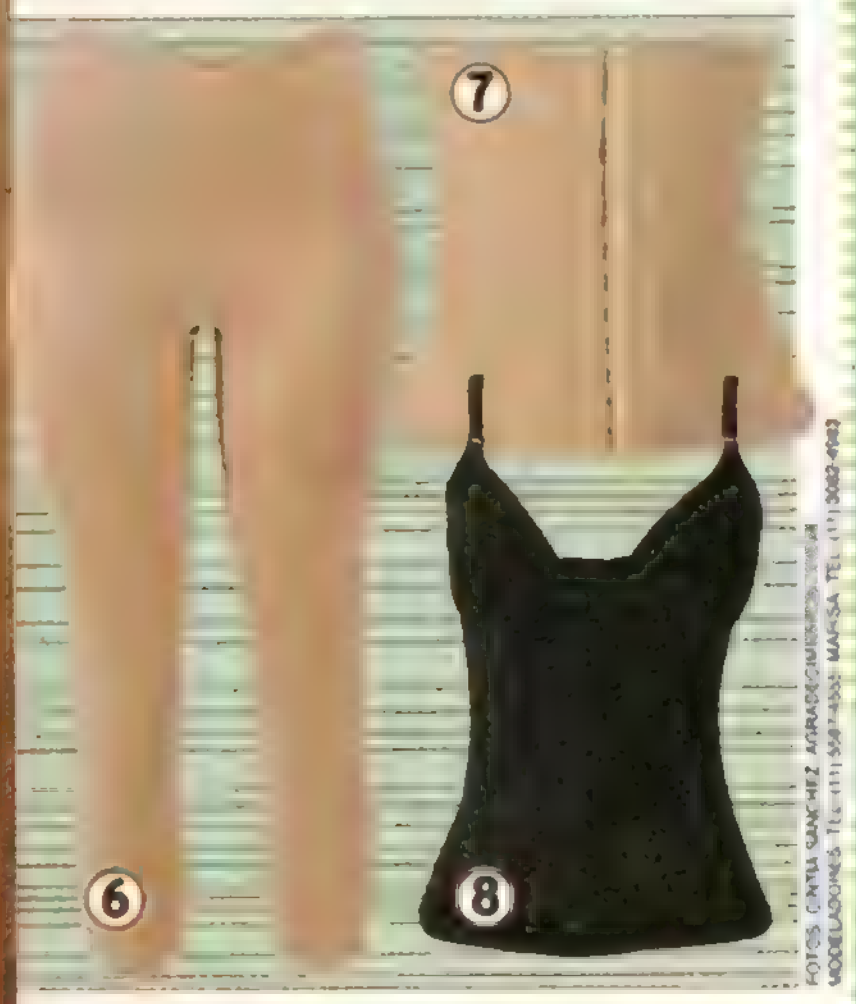
6 Calça-culote com cintura alta e pernas longas. Disfarça a celulite, segura o abdômen, as coxas, os glúteos e o culote, e ainda ajuda na circulação de sangue das pernas, evitando o aparecimento de varizinhos. Ideal para ser usada com calça branca. **Yoga Modeladores, R$ 150**

7 Corselete para modelar o abdômen: os colchetes na frente dão maior poder de compressão. Há três opções de ajuste. **Yoga Modeladores, R$ 116**

8 Corselete com colchete na frente e bojo estruturado que valoriza os seios. Mas atenção: se for usar sob roupa clara, escolha cinta cor da pele ou chocolate. **Yoga Modeladores, R$ 144**

Fernanda Cury

Usar cintas modeladoras deixou de ser sinônimo de sofrimento. Hoje, há cintas de vários tipos e cores, feitas sob medida para garantir conforto, bem-estar e, claro, uma silhueta muito bem modelada. Confeccionadas com malhas supermodernas, elas não esquentam como no passado, absorvem a transpiração, são antialérgicas, deixam os movimentos livres e ainda melhoram a circulação e a postura. De quebra, dão a impressão de que você emagreceu 3 quilos, só de vesti-la. Duvida? É só experimentar uma.



Use com jeitinho!

MODELAR SIM, APERTAR, NÃO!

Muita gente acredita que, quanto mais apertada for a cinta, melhor. Mas esse tipo de prática só faz a peça se desgastar mais rápido, além de provocar um enorme desconforto. As cintas modeladoras devem comprimir na medida ideal, ou seja, sem apertar.

Não deixe a cinta enrolar na hora de se vestir. Se ela ficar meio tortinha no corpo, retire-a e coloque-a novamente na posição correta. Ninguém merece ficar incomodada com a peça o dia inteiro.

Ao vestir o macaquinho, tenha cuidado para encaixar a costura do sutiã bem embaixo do busto e manter a cava bem encostada na virilha, além de ajeitar com jeitinho a parte interna das coxas. Acerte a peça ainda embaixo dos braços, nas costas e, por último, faça a regulagem da alça do sutiã.

Dicas
para colecionar!

Dê mais estilo ao seu jeans!

● Lavagem escura

Ele emagrece e dá um toque sofisticado ao look. Se preferir usar índigo claro, componha um visual moderno com blusa preta e um decotão!

● Imagem sexy

Para obter esse efeito, use o jeans com escarpim ou sandália de salto agulha. O salto deixa a postura elegante!

● Pitada de luxo

Quer parecer mais sofisticada? Experimente usar o jeans com blusa ou bata de tecido fluido e transparente.

● Mais charme

Se quiser chamar a atenção, invista em acessórios cheios de brilho! Aí, vale o strass, tanto dourado quanto prateado.

De básica a glamourosa

Nossa leitora deixou o rosto lavado para trás... E virou uma novíssima mulher!

A bancária Rosemeire Ramos, 40 anos, era uma mulher básica que vivia sem maquiagem. Com a ajuda do cabeleireiro Carlos Lemos e do maquiador Dennys Guerreiro, Rose aprendeu que pode se transformar em uma mulher chique e sensual. O resultado ganhou o arremate da produtora Jaqueline Britto, que destacou seu rosto com belos brincos de argola. O resultado surpreendeu a própria! Veja o passo-a-passo.

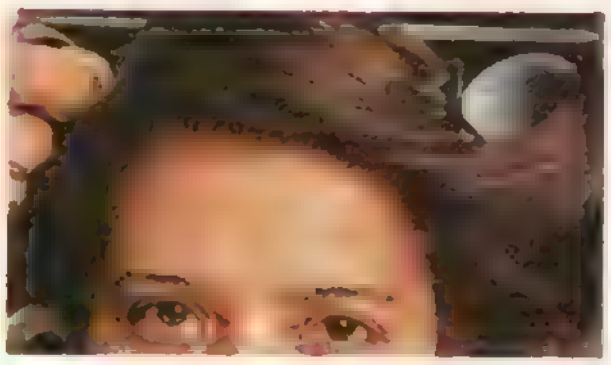
"Fiquei muito mais segura com esta maquiagem. Fiz até algumas fotos de rosto para colocar em um porta-retratos!"
Rosemeire Ramos

MUDANÇA O visual da leitora era despojado. Com a nova maquiagem, ela ficou mais elegante

FOTOS ANA FASSONI

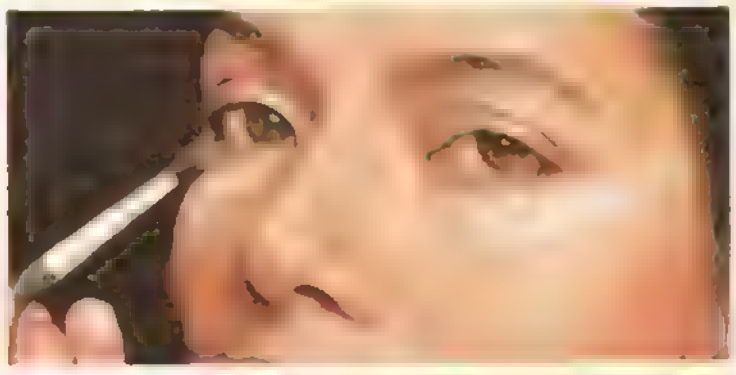
Cabelo versátil e fácil de arrumar

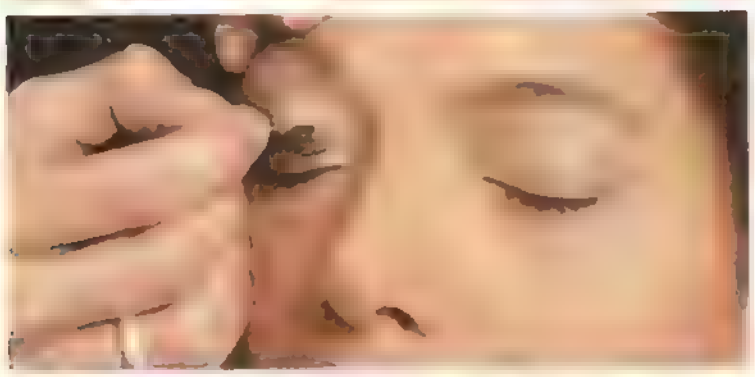
O CABELEIREIRO Carlos Lemos, do salão Transformare Hair Studio, em São Paulo, optou por fazer um corte levemente desfiado em Rose, para valorizar o seu rosto de formato oval. Esse estilo também foi escolhido porque dá à leitora a possibilidade de usá-lo tanto liso, depois de fazer uma escova, quanto cacheado, após deixar os fios secarem à vontade.



PARA CHEGAR AO RESULTADO da foto, Carlos fez uma escova caprichada. Para dar volume na parte da raiz, ele prendeu as mechas com bóbis largos. Para finalizar e dar mais brilho ao cabelo, o cabeleireiro passou uma pequena quantidade de pomada.

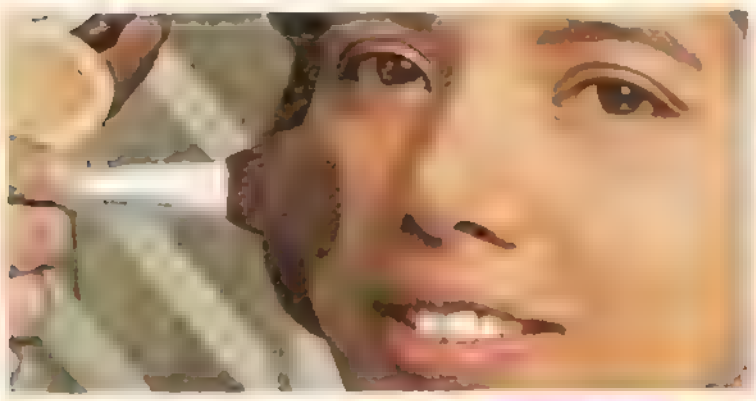
Maquiagem sofisticada





O PRIMEIRO PASSO de qualquer maquiagem, segundo Dennys, é corrigir as imperfeições do rosto com um corretivo em um tom abaixo da cor da pele. Em seguida, usa-se uma base exatamente no mesmo tom da pele. No caso de Rose, Dennys ainda usou pó para cobrir as olheiras, depois da cobertura com a base.

O MAQUIADOR corrigiu as falhas da sobrancelha da leitora com sombra marrom. Para abrir o olhar, ele usou sombra de cor pérola na parte interna das pálpebras; depois esfumaçou o canto externo com sombra de cor vinho com um pouco de preto. Para dar um ar mais sexy ao visual, usou um delineador preto fino e terminou a tarefa com uma máscara também preta.



[illegible] ainda mais as maçãs do rosto de Rose, Dennys usou um blush de cor pêssego. A boca foi delineada com um tom muito natural, bem parecido com o dos próprios lábios (a tal cor de boca). Depois, o maquiador preencheu os lábios e passou gloss transparente.

Dicas para colecionar

Aproveite seus produtos de beleza até o fim!

Esmalte
Guarde-o na geladeira para evitar que engrosse. Para amaciá-lo, coloque o vidrinho em água quente até que fique na consistência ideal.

Batom
Use um pincel para chegar ao fundo e aproveitar o restinho. Para consertar um batom quebrado, aqueça as pontas sobre uma chama até amolecerem o bastante para colarem. Junte e resfrie na geladeira.

Rímel
Ele secou? Ponha água quente no tubo com um conta-gotas. Gire a escova dentro para misturar bem.

Lápis de olho
Para não quebrar, ponha no congelador antes de apontá-lo.

Curtinha, comprida, repicada ou desfiada, a franja rejuvenesce e dá leveza ao visual! Veja aqui o corte que mais favorece o seu tipo de rosto e de cabelo e passe a franjona nela!

Corte a franja!

Fernanda Cury

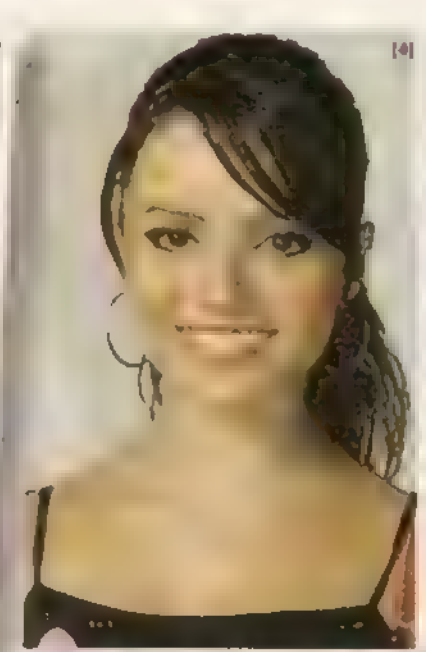
Depois de uma longa temporada na geladeira, as franjas estão de volta às ruas, dando um ar mais juvenil às mulheres. "Mas quem tem a testa curta não fica bem com franja porque o rosto fica achatado", diz o cabeleireiro Ricardo Cassolari, do salão L'Autre Femme, de São Paulo.

Cassolari ensina que mulheres de rosto oval podem fazer qualquer tipo de corte. Já quem tem formato quadrado ou redondo deve usar uma franja longa e de lado, cruzando o rosto em diagonal. Para quem tem rosto retangular e comprido, a franja deve ficar na altura dos olhos, e desfiada. Os modelos encorpados caem bem em um rosto triangular.

"Se você tem cabelo enrolado, use franjas diagonais ou longas, jamais as retas e curtas", diz Ricardo. E mulheres acima de 40 anos ficam lindas de franja? "Sim, desde que elas se sintam bem e que combinem com o seu estilo".

Regiane Alves
O rosto oval pede qualquer corte, e a franja curtinha é perfeita para o rosto de menina da atriz

Carolina Dieckmann
O cabelo liso favorece a franja reta, que cai bem em rosto triangular



Sandy
Clássico, o corte com franja longa é versátil e embeleza o rosto redondo. A franja pode ficar presa ou solta

Mariana Ximenes
O formato de rosto quadrado (como o da atriz) ou redondo pede franja de lado

Juliana Paes
A atriz optou por franja volumosa como moldura para seus traços marcantes

Livre-se das más companhias!

Veja mais
Outras receitas caseiras contra insetos no site
WWW.REVISTAANAMARIA.COM.BR

Aprenda a evitar a indesejável visita de formigas, moscas e baratas de maneira simples e econômica

A

Benditas sejam as ervas...

Distribua pela casa tigelas com cascas frescas de limão e laranja misturadas com cravos. Outra sugestão é plantar arruda e tanásia perto das portas de entrada. Isso evita que as pragas entrem.

Cheiros da natureza

CONTRA BARATAS

Elas não gostam do cheiro de óleos essenciais de eucalipto e alecrim. Pinque algumas gotas em chumaços de algodão e espalhe pelos lugares da casa em que elas costumam aparecer. Refaça o processo a cada dois dias para fortalecer o aroma.

Armadilha certa

CONTRA FORMIGAS

Para eliminar formigas, prepare uma armadilha bem simples misturando os ingredientes a seguir em um pote com tampa de rosca:

>> 750 ml de água
>> 225 g de açúcar
>> 4 colheres (chá) de ácido bórico

Faça furos na tampa e coloque o pote próximo às trilhas de formigas. Mas lembre-se de manter o preparado longe de crianças e animais domésticos.

Do lado de fora!

Atitudes que ajudam a manter as pragas longe de casa:

>> O cesto de lixo deve permanecer sempre tampado, pois restos de comida podem atrair a atenção de insetos;

>> A pia deve ficar sempre limpa. Louça suja atrai moscas e ainda causa mau cheiro;

>> Faça limpezas periódicas nos armários onde os alimentos e os utensílios são guardados. Isso manterá as formigas e os insetos distantes;

>> Depois de comer ou cozinhar, passe a vassoura e um pano úmido no ambiente, eliminando assim as migalhas de alimentos;

>> Espalhe velas de citronela nos cômodos da casa. Além de impedir a visita de mosquitos e pernilongos, ajuda na decoração e ainda perfuma os ambientes.

FOTOS DREAMSTIME

MAIS MAGRA
Fernanda Souza afinou a silhueta com estampas em sentidos diversos

Você pode usar estampas!

Troque a monotonia das cores lisas por peças com motivos que valorizam o seu corpo

Vanessa Vieira

As roupas estampadas não são um privilégio restrito às felizardas com formas perfeitas. Ao contrário, existem tecidos com motivos para todos os corpos, e combiná-los da forma correta pode ajuda-la inclusive a disfarçar alguma desproporção nas medidas. Aposte nesse poder e ganhe um visual muito mais alegre e elegante

Pernas grossas

Nesse caso, a idéia é desviar os olhos das pernas para o abdômen. Uma blusinha frente-única, com detalhes no busto (como costura mais grossa ou lacinhos) e estampa apertada, dá conta do recado. Nas pernas, bermuda de cor lisa, sequinha até o joelho.

Gordinhas

Afine a silhueta com uma blusa escura combinada a uma saia estampada bem soltinha, que não marca os quadris. As saias com listras em diagonal são especialmente favoráveis por confundir o olhar e nossa noção espacial.

FOTOS: [1] FLÁVIO TORRES/CONTIGO!; [2] ANA PASSONE; [3] VICTOR ALMEIDA; [4] XICO BUNY; [5] CARLOS CUEL; [6] PRISCILA PRADO; [7] FABIO MINEGHETTI

Peito pequeno

A camiseta com decote de coração, que simula o desenho do peito, ganha volume com estampas apertadinhas, como xadrezes, florzinhas e pele de oncinha. Destaque essa região usando peças básicas e mais justas na parte de baixo.

Costas largas

Desvie o olhar para a parte inferior do corpo e equilibre as medidas reservando as estampas para a saia. As melhores são as evasês com motivos florais grandes. Combine com camisetas básicas cavadas.

Quadris largos

Acredite, você pode usar estampa na saia, desde que as figuras estejam dispostas aleatoriamente e que a peça seja evasê. Atenção ao comprimento da blusa: ela deve terminar antes dos quadris para não marcá-los.

Magrinhas

As estampas grandes ou com figuras repetidas em seqüência dão volume e estão liberadas para você. Experimente-as em batas e túnicas acinturadas para dar curvas ao corpo. O jeans sequinho deixa claro que você está em dia com a balança!

Pernas finas

Os shortinhos ajustados na coxa, com estampas padronizadas como o xadrez, aumentam o volume das pernas. Dê destaque a elas, combinando a peça com uma camiseta lisa.

WILLIAM BAPTISTA/ AGNEWS

Infecção pulmonar em ator da Globo chama a atenção para a importância de se curar bem de uma virose antes de voltar a freqüentar locais de grande aglomeração

DE MOLHO
O repouso é essencial no tratamento da doença

JARRY CALE BOSCOM/ GETTY IMAGES

A gripe virou pneumonia

RESPEITE O ANTIBIÓTICO

Nem pense em desistir da terapia antes do período estipulado pelo médico, mesmo que os sintomas tenham desaparecido em dois ou três dias. Se todas as bactérias não morrerem, depois de 15 ou 20 dias após a interrupção do medicamento a pneumonia ressurge até mais forte. E o antibiótico que tinha aparentemente "curado" a doença pode não fazer mais efeito.

Patrícia Boccia

Todos os anos, 2 milhões de brasileiros são levados ao pronto socorro com sintomas que se assemelham aos de uma gripe forte, mas descobrem que estão com algo bem mais grave: pneumonia. Em boa parte dos casos, esse mal se manifesta após uma gripe ou outro tipo de virose que não foi curado por completo, deixando o organismo mais suscetível à bactéria causadora da doença, a pneumococo.

O ator Thiago Fragoso, protagonista da novela *O Profeta*, faz parte desse grupo. No dia 13, ele foi hospitalizado no Rio e descobriu que estava com pneumonia. Um mês antes, Thiago havia sofrido de um mal chamado mononucleose, causado por vírus. Segundo os médicos, a virose abaixou a imunidade do ator, abrindo caminho para a infecção pulmonar.

Segundo o pneumologista Clystenes Soares, professor de pneumologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), o prejuízo costuma ser maior em idosos (já que a defesa orgânica perde a resistência com os anos), doentes crônicos (diabéticos, asmáticos e cardiopatas) e crianças. "O corpo debilitado pelos vírus das gripes se torna alvo fácil das bactérias oportunistas", diz Soares.

Tempo perdido

Os sintomas da doença se confundem com os da gripe: calafrio, tremor, dor ao respirar, tosse com catarro e febre alta. A pessoa, então, se trata com remédios indicados contra a gripe, mas que nada fazem contra a bactéria da pneumonia. Resultado: ela se fortalece.

Para piorar a situação há mais de 80 subtipos de pneumococos, o que pode complicar o tratamento caso o antibiótico não seja receitado corretamente. A boa notícia, no entanto, é que atualmente os remédios modernos são programados para destruir muitos microorganismos. Recebendo o fármaco ideal a doença cede por volta do terceiro dia de tratamento.

Mera SEMELHANÇA

Gripe, resfriado e pneumonia são males que andam de mãos dadas, mas com mecanismos de ação diferentes. Entenda as doenças para poder tratá-las corretamente

RESFRIADO

- **Sintomas:** congestão nasal, tosse leve, espirros, mal-estar gradual.
- **Duração:** 7 dias.
- **Tratamento:** alimentação leve, repouso, muito líquido e soro fisiológico nas narinas para fluidificar as secreções.

GRIPE

- **Sintomas:** congestão nasal, coriza, tosse, espirros, mal-estar súbito, dor muscular, dor de cabeça e febre (em alguns casos).
- **Duração:** de 10 dias a 2 semanas.
- **Tratamento:** alimentação leve, repouso, muito líquido, soro fisiológico nas narinas, analgésico e antitérmico.

PNEUMONIA

- **Sintomas:** congestão nasal, coriza, tosse persistente, dor no peito e nas costas, dor de cabeça e febre alta.
- **Duração:** de 15 a 20 dias.
- **Tratamento:** alimentação leve, repouso, líquido, soro fisiológico nas narinas, antibiótico (cerca de 10 dias) e antitérmico.

É fácil PREVENIR

Enquanto o remédio age você fortalece o corpo: alimentação leve e rica em nutrientes (a receita das avós de sopinha de legumes ou canja de galinha faz todo o sentido!), beber muito líquido para deixar as secreções fluidas e repouso. Além disso, outras medidas ajudam a prevenir a pneumonia.

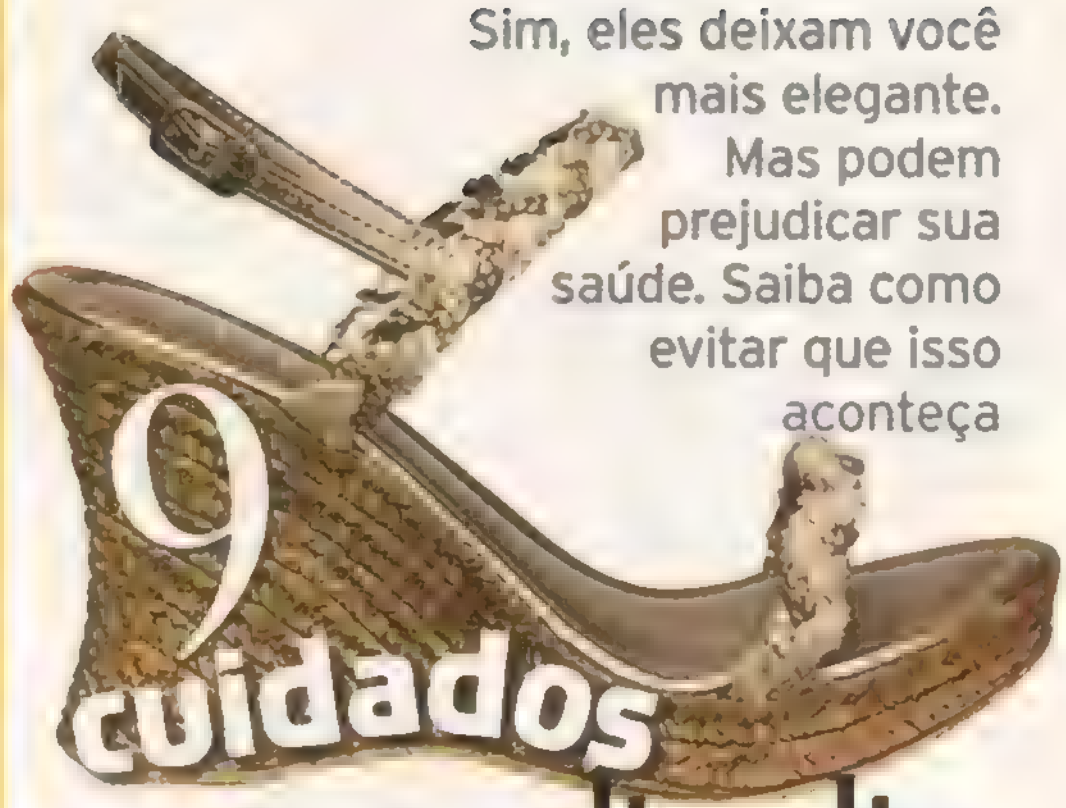
Vale a picada A vacina anual da gripe protege contra 85% das viroses. Além disso, a vacina contra a pneumonia pneumocócica defende o organismo de vários subtipos da doença e tem validade de 5 anos em adultos e crianças.

Corpo em movimento A atividade física aeróbica fortalece o corpo contra as doenças respiratórias, pois expande os pulmões e facilita a troca de oxigênio.

Com as mãos limpas Vírus e bactérias que causam doenças respiratórias se proliferam no ar e pelo contato direto das pessoas. O hábito de higienizar as mãos impede que os bichos circulem de um lado para o outro.

Xô, fumaça O cigarro lesiona os pulmões e diminui as defesas naturais contra infecções. E não estamos falando apenas para os fumantes. Filhos de pais fumantes têm duas vezes mais chances de ter a doença.

Longe de aglomerações Evitar lugares fechados e lotados de gente é uma boa medida para adotar nos dias frios, quando as pessoas adoecem mais.



Sim, eles deixam você mais elegante. Mas podem prejudicar sua saúde. Saiba como evitar que isso aconteça

9 cuidados com o salto alto

É difícil encontrar uma mulher vaidosa que não goste de sapato alto. Porém, muita gente desconhece os prejuízos que o salto pode trazer aos pés. Segundo a ortopedista Cibele Réssio, da Universidade Federal de São Paulo, os desconfortos e dores são causados pela pressão exercida na ponta dos pés. "A utilização dos sapatos de saltos altos reduz a participação do calcanhar na sustentação do corpo, aumentando proporcionalmente a pressão embaixo do dedão e do segundo dedo", explica. Segundo Cibele, o salto recomendado para uso diário deve ser quadrado, para garantir a estabilidade, e ter no máximo 4 centímetros. Mas, se você não abre mão do salto alto, confira as dicas para cuidar da sua saúde sem perder a elegância.

ANA FASSONI

Assim você não sofre

1 Compre calçados no final da tarde, quando os pés costumam estar inchados.

2 O sapato deve ser confortável desde a hora da compra. Comprá-lo achando que depois vai lassear é um erro.

3 Priorize o conforto que o modelo propicia, e não sua aparência.

4 Alongue a parte posterior da perna antes de colocar o sapato

5 Alterne os tipos de sapato: se um dia você usou salto, tente no outro usar um sapato plano, assim a musculatura da perna fica em um estágio intermediário.

6 Evite calçados com saltos altos e finos: esses são os piores, já que a mulher tem de andar com os joelhos flexionados.

7 Deixe os saltos agulha e escarpins para ocasiões especiais.

8 Ao final do dia, faça massagens nos pés com a ajuda de um creme.

9 Utilize meias elásticas em casa para diminuir o inchaço dos pés e proporcionar um maior relaxamento. Sempre que possível, mantenha pernas e pés elevados.

DORMINDO COM O AMIGO
Os melhores são os de espuma, que não afundam com o peso da cabeça

Escolha a posição ideal para o seu travesseiro

Parece incrível, mas usar o tipo correto e na posição certa é fundamental para uma noite de sono revigorante

Lorena Verli

O ser humano passa um terço da vida dormindo e seu grande companheiro nessa hora é o travesseiro. A finalidade dele é compensar a diferença entre a altura dos ombros e a da cabeça quando estamos deitados. O certo é que a cabeça fique alinhada com a coluna para proporcionar conforto e aliviar a pressão sobre os músculos da região cervical, que são muito exigidos durante o dia.

Por isso, uma simples mudança na maneira como você dorme ou na altura do seu travesseiro é capaz de melhorar muito sua qualidade de vida. Os travesseiros ideais são os de espuma, porque não afundam com o peso da cabeça — que equivale a 10% do peso total do corpo. Os macios demais cedem na hora do uso e vão afinando durante a noite. Uma boa dica é colocar travesseiros de vários formatos na cama para usar durante a noite conforme a sua necessidade.

Veja mais
As vantagens de todos os tipos de travesseiro no site
WWW.REVISTAANAMARIA.COM.BR

FUJA DO travesseiro errado

Travesseiros altos ou baixos demais forçam os músculos do pescoço a comprimir as veias e artérias da região, prejudicando a circulação sanguínea. Os efeitos podem ser: torcicolo, dores nos ombros, adormecimento na nuca, nos ombros, nos braços, nas mãos e nos dedos, e até interrupção freqüente do sono. Além disso, ao acordar, você poderá sentir tonturas, náuseas e dor de cabeça.

Durma do jeito certo

SE FOR DE LADO

Se você dorme mais nessa posição, o travesseiro deve acomodar a cabeça de forma que ela acompanhe a altura da coluna. Não pode ser muito alto nem muito baixo. Mantenha os braços abaixo da linha do queixo. Os joelhos devem estar flexionados com um travesseiro fino entre eles (para impedir a sua rotação).

SE FOR DE BARRIGA PRA CIMA

Nesse caso, opte por um modelo baixo, apenas para apoiar a cabeça. Você também pode colocar um segundo travesseiro abaixo dos joelhos. Isso fará com que eles fiquem semi-flexionados, deixando os quadris bem posicionados, os músculos da região lombar relaxados e a coluna mais ereta ainda.

EVITE DEITAR DE BRUÇOS Essa é a pior posição para a coluna. Ela deixa a espinha inteira encurvada e pode causar torcicolo, dor de cabeça e dor na coluna. Com o tempo, a curvatura das vértebras desgasta os amortecedores entre elas e aumenta o risco de surgir uma hérnia de disco.

FOTOS: ILUSTRAÇÕES FÁBIO LANCELLEIRA

Canções de ninar para adultos

Quer uma bela noite de sono? Coloque uma música tranqüila, feche os olhos e comece a viajar...

Lorena Verli

Quem busca um sono tranqüilo deve ouvir músicas ao se deitar. É comprovado que melodias suaves acalmam os pensamentos, reduzem a ansiedade e induzem ao sono. A técnica, indicada para bebês dormirem feito anjos, também funciona com adultos.

Dormir bem é vital para qualquer pessoa. É durante o sono que o organismo recupera o desgaste físico e mental. Quem dorme pouco ou mal fica deprimido, queixa-se de dificuldades de concentração, desenvolve doenças com mais facilidade e envelhece mais rápido.

A TRILHA DO BOM SONO

Não é só a música que ajuda a ter um sono tranqüilo. Outras atitudes também podem contribuir. Confira:

- **Tenha o mesmo horário para dormir e acordar. O hábito é importante para consolidar o sono.**
- **Deixe o quarto escuro e silencioso.**
- **Escolha músicas suaves para relaxar.**
- **Enquanto ouve música, aquiete os pensamentos, respire fundo e pense em coisas boas.**
- **Faça atividades relaxantes antes de se deitar, como ler e tomar banho morno.**

3 CDS PARA A HORA DE DEITAR

>> Sons da Natureza – Ritmos do oceano, Cid, R$ 14,90. O som das ondas do mar é envolvente e proporciona um estado especial de relaxamento na hora de dormir.

>> Dormir Bem 2, Azul Music, R$ 13,90. Melodias instrumentais com exóticas harmonias orientais desenvolvem nos ouvintes um estado de relaxamento profundo, aliviando as tensões do dia-a-dia.

>> Canções de Ninar, MCD, R$ 22,90. Letras e melodias falam com graça e singeleza sobre a noite, o sonho e a hora de dormir. Para crianças e adultos também.

Veja mais dicas de CDs para dormir no site
www.revistaanamaria.com.br

ESTA É BOA! Um exótico método de leitura das formas do pênis pode dar pistas sobre a performance do parceiro na cama

RICARDO CORREIA

Mais

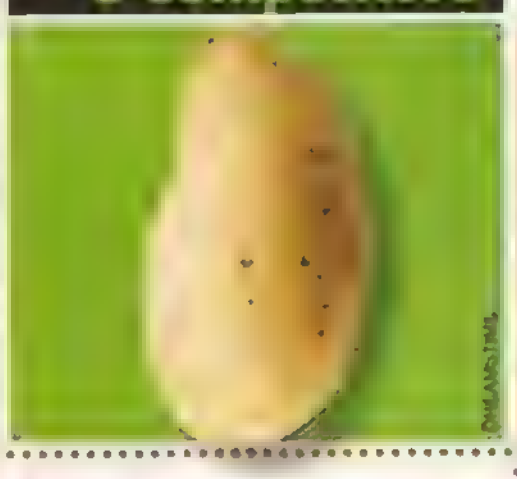
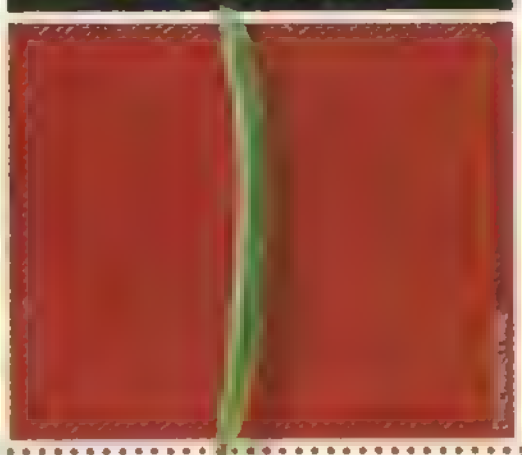
Nova teoria associa a personalidade e o desempenho sexual do homem ao formato do seu órgão sexual. Veja se as conclusões combinam com a sua experiência

Características
Personalidade
Na hora H
Melhor posição
Como lidar com ele
Segredinho

Bruna Menegueço

Já ouviu falar na falomancia? Ela estuda o formato do pênis e, por meio dessas características físicas, revela a performance sexual de cada amante. O método não é científico, mas essa exótica teoria pode ajudar você a temperar a relação com seu parceiro, descobrindo novos pontos de prazer — ou rendendo boas risadas.

importante do que o tamanho...

Batata o competitivo	Vagem o sensível	Cenoura o sedutor	Berinjela o generoso
			
Médio e grosso. As veias são visíveis e a ponta é bem gordinha.	**Longo e fino.** É liso e a ponta é mais fina.	**Curto e fino.** A superfície é lisa e a ponta é mais fina.	**Longo e grosso.** Tem veias aparentes e a ponta mais larga.
A competição corre no sangue dele. Esse amante precisa saber que seu desempenho na cama é superior ao de seus antigos parceiros. Ele gosta de ser comparado, desde que vença a concorrência. Às vezes, é autoritário. Daí, é só você reclamar com delicadeza, que ele se desmancha todinho.	**Com o estilo sério e a fala mansa,** esse tipo leva você para a cama na hora que quiser. E tem mais: não fica contando vantagens por aí. Mas ele é mesmo irresistível... Sempre em clima de romance, investe em flores, beijos e nas conversinhas ao pé do ouvido para conseguir o que quer.	**Para esse homem se entregar,** ele precisa de vínculos emocionais fortes, porque não tem facilidade para expressar seus sentimentos (além da insegurança que sofre por causa do tamanho do órgão). Por outro lado, ele adora seduzir e, se já falou sobre seus desejos para você, é porque a paixão é pra valer.	**Que sorte a sua!** Esse homem está sempre disposto a agradar. E mais: ele sabe como fazer para satisfazê-la. Com ele do lado, você nunca vai dormir com vontade. Porém, a vaidade dele é seu grande defeito. Mas tenha paciência, porque vale a pena, né?
Ele precisa ter certeza de que está dando à sua parceira mais prazer do que ela jamais teve na vida. Quando ele acredita que é o melhor, manda ver do jeitinho que você gosta.	**Para ele, a mulher inteligente é a mais sensual.** A cena sexual perfeita desse amante é composta por palavras. Ele gosta de falar e também de ouvir a parceira.	**Ele até tenta ser receptivo a novidades,** mas a grande verdade é que tende a fazer tudo do mesmo jeito. Cabe a você ser criativa para reverter essa situação!	**Ele gosta mesmo é de apimentar a transa.** Incansável, está sempre inspirado, inventando novas maneiras de deixar o sexo ainda mais atraente para o casal.
Para ele se sentir "o todo-poderoso", faça amor de quatro. Assim, ele sente que está dominando a parceira. E, em vez de dizer "chega", você vai pedir mais.	**Deitada de bruços, ele deve ficar sempre por trás.** O pênis longo dele se adapta muito bem a essa posição, facilitando o prazer dele e também o seu, claro.	**Se ele é tradicional, invista no papai-e-mamãe.** Assim, ele olha nos seus olhos e sente-se seguro. E você conta com o peso dele para ajudar a estimular o ponto certo.	**Você deve ficar por cima** para controlar o ritmo e a profundidade dos movimentos dele. Essa é a melhor saída para quem tem um parceiro bem-dotado.
Provoque-o. É só dizer "duvido que hoje você se supere...". Já imaginou esse homem querendo sempre ganhar dele mesmo?	**É provável que ele fale demais.** Se isso atrapalhar você, diga com jeito que gostaria de ouvir apenas o coração dele batendo.	**Você consegue o que quer,** se pedir com jeitinho! Faça do sexo uma brincadeira. Se esquece a timidez, ele faz loucuras.	**Se você estiver insatisfeita, ele fica inseguro.** Agora, se der um sorrisinho malicioso, ele vai querer uma noite inteira de amor.
Ele quer ser desejado por muitas mulheres. Para se sentir o gostosão, conte que ele fez o maior sucesso naquela reunião com suas amigas...	**As tentações dele envolvem o sadomasoquismo.** Pense o que vale a pena fazer para realizar seu parceiro, sem se frustrar depois.	**O que esse tipo de amante precisa** mesmo na cama é ser dominado. Tenha sempre um chicote à mão!	**Ele sonha transar em situações pra lá de perigosas.** Que tal um elevador ou a escadaria de incêndio de um prédio?

Guia do pai participativo

Como incentivar seu ex-marido a cooperar na educação das crianças. Seus filhos agradecem!

Vanessa Vieira

O número de divórcios no Brasil atingiu no ano passado seu maior patamar desde 1995. Uma das conseqüências diretas desse quadro é o aumento do número de filhos de pais separados, entregues aos cuidados das mães na grande maioria dos casos. Aos pais, em geral, são concedidos dois dias semanais com as crianças. Esse novo arranjo esconde alguns problemas.

Em alguns casos, o pai se afasta excessivamente dos filhos e perde a intimidade. Em outros, opta por satisfazer todos os desejos das crianças para garantir o afeto delas. Saiba como manter o ex presente na vida dos pequenos e como incentivá-lo a participar da educação deles.

CRIS ARAUJO/AE

O que eles não sabem

AJUDE O PAI DE SEUS FILHOS A FORTALECER OS LAÇOS COM ELES

✱ AGRADAR NÃO É TUDO

Explique: preencher cada minuto ao lado do filho com cinema, parque de diversões e compras deixa pouco tempo para a intimidade.

✱ O SEGREDO É CONVIVER

Sugira que ele realize atividades caseiras com as crianças. Montar um quebra-cabeças, ouvir música ou arrumar a mesa juntos cria espaço para as conversas.

✱ É PRECISO BRIGAR

As malcriações são a tática das crianças para atrair e testar a atenção dos pais. Se cede sempre, o pai dá a impressão de que não está disposto a se envolver nos problemas da criança e se afastar dela. Oriente-o a manter a autoridade.

✱ ENVOLVA-O NA EDUCAÇÃO

Se o seu filho vai mal na escola, peça ao pai para explicar algumas matérias à criança. Ao recuperar as notas com a ajuda do pai, o filho vai se orgulhar dele.

✱ ASSUMA SEU POSTO

Não adianta levar os filhos para casa, se o pai delega a uma babá ou aos avós tarefas como dar comida, brincar ou levar ao parque. Incentive-o a assumir as tarefas de pai, dizendo que a criança conta que adora quando ele a põe para dormir ou quando brinca com ela.

✱ AJUDE-O A CONHECER A CRIANÇA

O pai precisa conhecer o mundo do filho: do que ele gosta de brincar, seus ídolos. Dê ao seu ex informações sobre o desenho animado favorito do menino, o melhor amigo, o álbum de figurinhas que ele está montando. Assim ele vai se aproximar de verdade da criança.

✱ ENTREM EM ACORDO

Tentem estabelecer juntos as normas e horários da criança. Ela precisa entender que, apesar de separados, os pais autorizam e negam as mesmas coisas. Do contrário, podem manipular os pais.

✱ UM LUGAR NO CORAÇÃO

Mesmo que não more com o filho, o pai precisa demonstrar que há lugar para a criança em sua vida. Na casa dele, deve haver uma cama e um espaço para o filho. Lute por isso!

Este pai é uma mãe!

ESTES FAMOSOS TIRAM DE LETRA A DIFÍCIL TAREFA DE MANTER-SE PRESENTES NA VIDA DOS FILHOS

MC LEOZINHO

Para o músico, a pequena Letícia, de 4 anos, é prioridade. Os primeiros passos da carreira, por exemplo, foram investidos na infância. "Não comprei carro, fiz o que mais queria na vida: pagar um plano de saúde para a minha filha. A preocupação com a menina afeta no trabalho." Faço um tipo funk que as crianças podem ouvir com os pais"

MARCELLO NOVAES

O ator perdeu a convivência diária com os filhos, Lucas, de 11 anos, e Pedro, de 9, com o fim do casamento. Para manter a proximidade, prefere brincar com os filhos a acompanhá-los às aulas de música. Ajudou-os a fazer a lição de casa. "Tem que ter muito cuidado e dedicação para a relação não ficar superficial", afirma

VLADIMIR BRICHTA

O ator brincou na Justiça com sua sogra para obter a guarda definitiva de Arnes, de 9 anos, após a morte da mãe da criança. Vladimir está sempre ao lado da menina: assiste aos seus espetáculos de dança, vai com ela à praia, leva ao cinema. Apesar da amizade, ele impõe limites: "As vezes, tenho de lembrar: 'Ei, sou seu pai, viu?' Tenho de ser chato de vez em quando", comenta

FOTOS: [1] DANIELLI CAVALCANTE RIO / STRANA; [2] RAFAEL CAMPOS; [3] JOÃO MIGUEL JR / AG. O GLOBO

Educação

Brincadeira musical

Que tal escutar com seus filhos um CD de qualidade? Além de divertido, esse hábito enriquece o aprendizado das crianças

LIÇÃO MUSICAL As canções aumentam o vocabulário e a cultura da criança

DREAMSTIME

A música é uma fonte inesgotável de cultura, informação e prazer. Ao colocar as crianças para ouvir CDs de qualidade, você aumenta o conhecimento que elas têm do mundo. "Incentivar os pequenos a ouvir música enriquece o aprendizado e ajuda no desenvolvimento emocional", aponta Kátia Souza, técnica de Educação do Senac de São Paulo.

As turmas de 5 anos do Colégio Notre Dame, no Rio de Janeiro, se encantaram com o CD *Arca de Noé*, de Vinicius de Moraes. Os professores ajudaram a garotada a recolher informações sobre a vida e a obra do poeta carioca. Depois, colocaram as canções, baseadas em animais como o gato, a foca, a pulga e o pato *(leia a letra ao lado)*. Logo começaram as dúvidas sobre vocabulário. "Então consultamos o dicionário", diz a professora Viviane Cupelo da Silva. Se a criança já está em fase de alfabetização, vale entregar a letra para que ela acompanhe. Aos poucos, a habilidade de leitura é desenvolvida. A atividade também pode ser repetida em casa. Basta que, para isso, você escolha um repertório rico como o de Vinicius.

O Pato

Texto produzido pela redação de Nova Escola, uma publicação da Fundação Victor Civita, que já está nas bancas por apenas R$ 2,90

Parentes só usam e abusam da sua boa vontade se você permitir. Colocar um ponto final nesse comportamento está em suas mãos!

"EU me sinto explorada"

Suzana Dias

Em quase toda família existe alguém com quem todos sabem que podem contar a qualquer hora. De tão disposto a ajudar, esse parente acaba tomando para si problemas de pais, irmãos, tios, primos, cunhados... A carga que acaba recaindo sobre seus ombros vai desde cuidar de doentes até bancar despesas dos outros. Só que não é nada fácil ser o porto seguro de um batalhão de gente. Afinal, ninguém gosta de se sentir explorado. E não há dúvida de que, percebendo em um membro da família tanta disponibilidade, todo mundo acaba abusando mesmo. Você se vê nessa situação ou identifica algum familiar como tendo esse papel? Então, saiba que dá para virar esse jogo. O primeiro passo é compreender porque isso acontece.

Desejo oculto

A atitude de se anular para dar tudo de si pelos outros pode esconder insegurança e necessidade de aprovação. A princípio, pode parecer incoerente que alguém forte o suficiente para ser a locomotiva da família seja, no fundo, frágil. Mas quem se sacrifica tanto pelos demais, inconscientemente, quer ser reconhecido e amado.

"Essa pessoa busca emocionalmente uma atenção diferenciada. Ela interage assim porque tem necessidade de ouvir que é boa, que é prestativa", esclarece a psicóloga Suzy Camacho, de São Paulo. Suzy acredita ser importantíssimo identificar esse comportamento e tomar consciência de que não é preciso fazer sacrifícios enormes para receber afeto. "Ninguém é insubstituível. Deixar um pouco para os outros não fará com que eles amem menos você", diz a psicóloga. Além de ficar esgotado com tantas obrigações que toma para si, o parente "tábua de salvação" costuma se frustrar porque também espera que se desdobrem por ele. Como isso dificilmente acontece, a tendência é se sentir vítima e achar que a família é formada por um bando de ingratos. Se esse círculo não for rompido, com o tempo as relações acabam se desgastando.

Você é explorada?

MARQUE VERDADEIRO OU FALSO PARA CADA AFIRMAÇÃO ABAIXO E DESCUBRA SE ANDAM SUGANDO SEU SANGUE:

>> Seus familiares vivem lhe pedindo dinheiro, cheques e até seu nome emprestado para fazer crediários ou comprar à vista.
☐ VERDADEIRO ☐ FALSO

>> Seu telefone sempre toca às 6 horas da manhã ou às 11 da noite com alguém do outro lado da linha pedindo conselho.
☐ VERDADEIRO ☐ FALSO

>> Quase todos os encontros familiares acontecem na sua casa, com as comidas custeadas e preparadas por você.
☐ VERDADEIRO ☐ FALSO

>> Você tem se sentido esgotada com tantos problemas que caem sobre as suas costas e, às vezes, sente raiva e vontade de chorar por ter tanta carga assim.
☐ VERDADEIRO ☐ FALSO

>> Já aconteceu de você ter que assumir uma dívida que não era sua porque um parente não tinha como pagar, mas nunca mais você viu a cor do dinheiro.
☐ VERDADEIRO ☐ FALSO

>> Você mal chega a uma festa familiar e já lhe entregam uma bandeja de salgadinho para servir.
☐ VERDADEIRO ☐ FALSO

>> Dizem que só você tem condições de cuidar daquele parente velhinho ou doente que precisa de assistência 24 horas por dia.
☐ VERDADEIRO ☐ FALSO

>> Vivem falando na família que você ganha bem e que, por isso, tem obrigação de dar suporte a quem precisa.
☐ VERDADEIRO ☐ FALSO

>> Freqüentemente você hospeda parentes de outras cidades que se instalam na sua casa por semanas.
☐ VERDADEIRO ☐ FALSO

>> Seu marido não tira nem o prato da mesa e seus filhos são incapazes de arrumar a própria cama ou lavar a louça.
☐ VERDADEIRO ☐ FALSO

Resposta

Se você marcou "X" em quatro ou mais afirmações, sua família está realmente abusando de sua boa vontade. Veja no outro quadro o que fazer para reverter essa situação.

Como sair dessa

Em primeiro lugar, tome consciência de que as outras pessoas só exploram quem se deixa explorar. Por mais difícil que seja compreender essa regra, entenda que você tem a responsabilidade de colocar cada um no seu devido lugar e preservar seu espaço. Por isso, o mandamento número um para deixar de ser o alvo preferido de todos é aprender a dizer não. "Comece se recusando a assumir os deveres mais simples e, com o tempo, abra mão de encargos mais pesados. Você vai perceber que passarão a respeitá-la mais, e o carinho e o amor continuarão iguais", ensina a psicóloga Suzy Camacho. Segundo Suzy, a maior prova de amor precisa ser de você consigo mesma. "Antes de se sacrificar por alguém, reflita se não está cansada ou prefere passear, por exemplo. Aprenda, também, a ouvir seus próprios anseios e a satisfazê-los", completa a especialista. Acostumar-se a isso tudo leva tempo, por essa razão evite se sentir culpada por ter dificuldades em impor barreiras. Num processo de mudança, recaídas são normais. É bem provável que você se flagre cedendo algumas vezes, mesmo sem querer, mas o importante é ir tomando consciência dos seus atos.

Brilhe com as lantejoulas!

1 broche
R$ 1,50
R$ 6
R$ 4,50 cada um
30 minutos

Você pode aplicá-las em qualquer objeto de decoração ou de uso pessoal. O resultado é um arraso!

E

ORIGINALIDADE Enfeite seus cadernos com um broche brilhante

Confira o modo de fazer

1

2

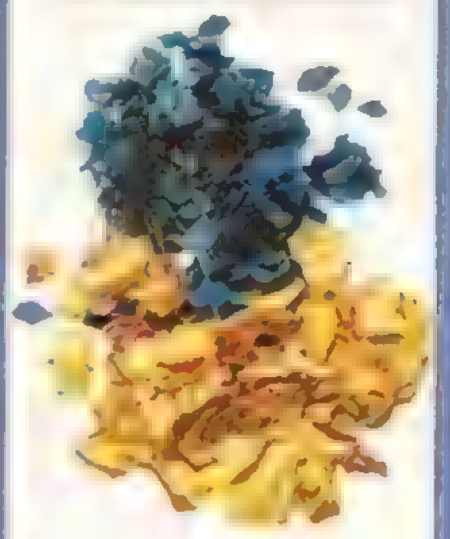
3

4

ONDE ENCONTRAR O MATERIAL

Dicas para colecionar!

Confeccione flores desidratadas



● Escolha
Colha as flores num dia seco, quando o orvalho já tiver secado. Corte-as antes de desabrocharem por inteiro, pois elas continuam a se abrir enquanto secam.

● Desfolhe
Remova as folhas do cabo. Faça pequenos maços de flores e pendure de cabeça para baixo num local seco. Aguarde de uma a duas semanas.

● Envernize
Após desidratar, passe uma camada fina de verniz spray para proteger as flores da umidade.

● Conserve
Guarde as flores em sacos plásticos ou recipientes fechados até a hora de montar seus arranjos.

Especialistas

CLAUDIA JUZWIAK
Nutricionista, doutora em ciências pela Universidade Federal de São Paulo e professora da Universidade Unisantos

NUTRIÇÃO

Dê um banho no calor!

Cerca de 70% do corpo humano é composto de água, eliminada através do suor, da urina e das fezes. Por isso, deve-se tomar muito líquido. A recomendação é ingerir no mínimo 2 litros diários de água (ou de 6 a 8 copos por dia). No verão, a atenção com a reposição de líquidos deve ser redobrada, por causa da transpiração exagerada provocada pelas altas temperaturas.

Mais dicas de reposição de líquidos

Sucos, saudáveis e refrescantes!

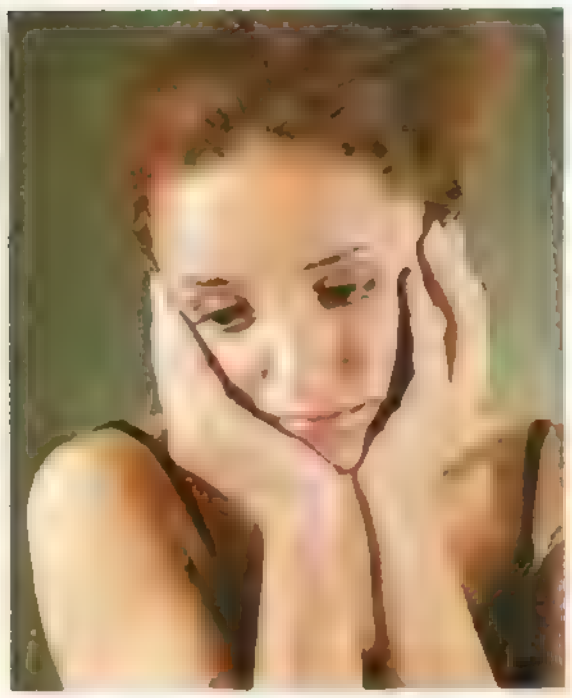
- Sucos, à base de frutas ou vegetais, são uma excelente maneira de ingerir antioxidantes e garantir a hidratação. Pouco calóricos, também fornecem outras vitaminas e minerais, como ácido fólico e potássio, essenciais para a saúde
- Não exagere na hora de adoçar! Açúcar, leite mel, leite condensado e outros adoçantes podem tornar um suco saudável
- e granola, ou oleaginosas, o valor nutritivo do suco

Veja ao lado as calorias contidas em 1 copo de 240 ml de alguns sucos e outras bebidas campeãs de venda no verão

ALIMENTO	KCAL
Água-de-coco	43,2
Caldo de cana	201,6
Suco de laranja	139,2
Suco de laranja e cenoura	136,8
Suco de laranja, cenoura e beterraba	136,8
Suco de mamão c/ açúcar	91,2

PSICOLOGIA

"TENHO TRÊS NAMORADOS E NÃO SEI O QUE FAZER"



INDECISÃO Não se prenda a alguém que você não ama ou que não ama você

"Tenho 25 anos e já tive alguns namoros que não deram certo. Sofri bastante e tive dificuldade para me decidir no sentido amoroso. Namoro um rapaz que viajou para trabalhar em outra cidade há nove meses. Durante esse período, ele me ligou somente duas vezes. Eu fui até a cidade dele e rolou um final de semana maravilhoso. Porém, sinto como se ele não gostasse de mim. Ele já disse que gosta, mas sinto que ele não me ama e, além de tudo, é ciumento. Como não consigo ficar sozinha, passei a me encontrar com meu ex-namorado, de 38 anos, que faz tudo para me conquistar. Também estou saindo com um amigo, de 44 anos, que está divorciado. Agora estou em dúvida, não sei o que faço. Tenho medo de terminar e sofrer sozinha mais uma vez. O que está acontecendo comigo?"

Silésia dos Santos, Macururé, Bahia

R Você me parece estar insegura, e não suporta a idéia de ficar sozinha. Isso muitas vezes acontece com pessoas que não se dão o valor que merecem. Elas vivem em função de outras pessoas e anulam sua própria vida por vários motivos, entre eles a já citada insegurança. Você vive para encontrar alguém e, nessa confusão toda, acaba perdendo de vista seus próprios objetivos. Por que sua preocupação é apenas com relacionamentos? Eles são importantes, claro, mas, pense: se você investir numa vida própria, em carreira, estudos e amizades, se tornará uma pessoa mais interessante e atraente e sofrerá menos se tiver de ficar sozinha. Isso porque terá outros objetivos a serem alcançados. Você também parece querer ficar com qualquer pessoa, independentemente de amá-la ou de ser amada por ela. Isso demonstra mais uma vez a insegurança. Nesse caso, você pode acabar se dando mal e se envolvendo com alguém sem caráter, sem perspectivas, e aí ficará presa a um mau relacionamento e também à pessoa errada, por não suportar ficar sozinha. Por isso, em vez de tentar ser feliz com alguém, tente ser feliz consigo mesma!

RENATA LOMMEZ
Psicóloga e psicanalista, é especialista em terapia familiar

CLÍNICO

LEITE MATERNO NÃO PROVOCA PRISÃO DE VENTRE

"Meu filho de 4 meses só toma leite materno e fica, às vezes, de dois a três dias sem fazer cocô. Isso é normal? Devo mudar a alimentação?"

Julie Hortsl, Contagem, Minas Gerais

R Julie, a amamentação é fundamental para o desenvolvimento saudável de qualquer criança. Ela fornece todos os nutrientes necessários ao organismo do recém-nascido, além de conferir proteção natural contra as infecções mais comuns da infância. É claro que, depois de alguns meses de idade, outros tipos de alimento podem e devem ser incorporados à dieta para garantir o crescimento adequado da criança. Os alimentos que vão sendo adicionados e a forma de prepará-los devem ser orientados pelo médico pediatra. Todo posto de saúde dispõe de um profissional habilitado nessa função, e que certamente poderá ajudá-la esclarecendo essas dúvidas. Você não deve suspender a amamentação precocemente só porque a criança está com o intestino preso. É necessário saber, antes disso, se não há algum outro fator alimentício ou emocional dificultando o funcionamento adequado do intestino do bebê. O melhor caminho é investigar isso levando a criança ao pediatra.

HORA CERTA Não tire o peito do bebê sem consultar o pediatra

DR. MARCO AURÉLIO PEREIRA LIMA
Clínico-geral, é médico do Hospital das Clínicas e do Hospital Israelita Albert Einstein, ambos de São Paulo

SUA CASA

PISO DE DUAS CORES É BOA OPÇÃO

"Estou construindo e quero usar duas cores de cerâmica no piso da cozinha, preta e branca, mas será que fica bom?"

Tati, por e-mail

Sim. E o desenho do piso pode variar de acordo com a disposição ou o tamanho das lajotas, por exemplo. Esse material é uma boa opção porque é mais barato e proporciona um efeito decorativo sem muitos detalhes, como flores ou gravuras de cozinha sobre o revestimento (bules, maçãs, chaleiras...) O preto e branco é uma ótima combinação de cores, mas não se restrinja a ela. As duplas amarelo e branco, vermelho e branco ou azul e creme (sempre marcando um contraste) são superagradáveis. Só fique atenta na hora de escolher a cor dos móveis. Prefira fórmicas de uma das duas cores do piso. Cores misturadas nos armários podem carregar demais o ambiente.

VEJA AS REGRAS PARA ASSENTAMENTO DE CERÂMICA EM DUAS CORES

» Se as lajotas são do mesmo tamanho (a partir de 30 cm x 30 cm), o tradicional tabuleiro de xadrez fica superdivertido! Caso queira um resultado mais formal usando duas cores, faça uma espécie de moldura no chão da cozinha, deixando o preto rente às paredes. Essa faixa preta ao redor do cômodo pode ser de até três lajotas (a quantidade de fiadas deve variar de acordo com o tamanho da sua cozinha, ou seja, quanto maior o espaço, maior a moldura).

CONTRASTE CHIQUE O tabuleiro de xadrez pede móveis branquinhos

» Se as peças tiverem tamanhos distintos, opte por mosaicos ou pela mesma técnica da moldura.

» Atenção: o tabuleiro de xadrez não é indicado para lajotas menores de 30 cm de lado, porque o resultado fica muito cheio de detalhes e confunde os olhos de quem caminha por aquele espaço. Lembre-se: é na cozinha que você passa uma boa parte do seu tempo e o local deve ser leve.

GUSTAVO ORLANDO CURCIO Arquiteto e urbanista, formado pela Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade de São Paulo

SEUS DIREITOS

NOVA LEI ACELERA O PROCESSO DE DIVÓRCIO

Com a intenção de agilizar o processo de separação, foi publicada a Lei 11.411/07, que possibilita a realização de inventário, partilha de bens, separação e divórcio por via administrativa em cartórios de notas.

>> A NOVA LEI

Com base na Lei 11.441/07, a separação e o divórcio consensual (aquele em que o casal está totalmente de acordo e não há conflitos entre os dois quanto à separação) podem ser feitos por meio de escritura pública nos cartórios de notas. Isso é permitido desde que o casal não tenha filhos menores ou incapazes. Vale destacar que, no caso do divórcio direto, é necessário que os cônjuges comprovem que já estão vivendo separados há mais de dois anos. Isso significa que o casal não precisará entrar na Justiça, tudo se resolve no cartório. Além disso, segundo a lei, o inventário e a partilha de bens também poderão ser feitos por escritura pública, desde que não haja testamento, ou um interessado ou herdeiro menor de idade ou incapaz.

>> COMO FAZER

O procedimento no cartório ou tabelião de notas é bem simples. O casal deve comparecer ali acompanhado de um advogado, levando os seguintes documentos: RG, CPF, certidão de casamento atualizada, certidão de nascimento dos filhos e matrícula de imóveis a partilhar, se houver. O custo da escritura de separação gira em torno de R$ 219, desde que não existam bens a partilhar. Caso contrário, a escritura terá um valor mais alto e os custos serão maiores. Além disso, os ex-cônjuges devem estar acompanhados de duas testemunhas, que não sejam da família. Na escritura, passam a constar todas as informações sobre a partilha dos bens, como pensão alimentícia e a retomada do nome de solteiro. Assim que a escritura estiver pronta, basta levá-la ao cartório em que o casal havia se casado e fazer a averbação do divórcio/separação.

>> ISENÇÃO

Quem não têm condições de custear o processo fica isento das taxas de cartório, desde que comprove isso com uma declaração de pobreza. Ela é feita de próprio punho, sem formalidades, e pode ser realizada de acordo com um modelo encontrado no tabelião de notas.

>> VANTAGENS

A Lei 11.441/07 visa facilitar a vida das partes ao dar mais agilidade ao processo de separação e ao reduzir seu custo. Hoje, a média dos processos de separação consensual na Justiça brasileira é de dois a três meses. Para o divórcio, o prazo pode chegar a cinco anos. No caso dos cartórios, a escritura pode ser feita na hora.

MÁRCIA ALEXANDRA VELASCO SOTO Advogada, especialista em direito do consumidor e direito empresarial

Mande sua dúvida para os especialistas de AnaMaria!
Av. das Nações Unidas, 7.221, 17º andar, CEP 05425-902, São Paulo, SP, ☎ (11) 3037-4912, e-mails anamaria.abril@atleitor.com.br

Cartas

Este espaço é destinado a você. Dê sua opinião sobre a revista, faça sugestões, homenageie as pessoas que você ama. Sua participação é muito importante para que possamos estreitar ainda mais a nossa amizade

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL

A VOVÓ VOLTOU PRA CASA!

"Aproveitamos este espaço para contar que, depois de sete longos meses no hospital, nossa avó Alvira voltou pra casa! Foi quase um milagre! Deus abençoe a sua recuperação!"

Dos netos Serginho, Gustavo e Maria Elisa, por e-mail

FORTE SINTONIA

"Parece mentira, mas estava pensando em pedir uma matéria sobre inchaço, quando vejo o assunto na edição 535. As dicas foram ótimas e surpreendentes. Jamais imaginei que uma massagem estética pudesse resolver o problema. Essa sintonia me faz ser cada vez mais fã da **AnaMaria**!"

Maria Angélica, por e-mail

TÔ NA MODA!

"Adorei a matéria *Saltos para brilhar no verão*, da edição 535. Aliás, ando curtindo demais a moda da **AnaMaria**. A cada edição, aprendo uma lição nova e faço bonito por aí!"

Claudia Estela, por e-mail

BELEZA DE BISCUIT

"Mais uma vez, quero parabenizar a **AnaMaria**, agora pela matéria *18 verdades sobre a sua beleza*, da edição 535. Cá entre nós, acabamos sempre botando fé nesses mitos populares, não é? A reportagem de artesanato, que ensina a fazer galinhas-d'angola com biscuit, também está um encanto. Minha cozinha vai ficar um primor com elas espalhadas pelo armário. Vocês me fazem muito feliz."

Lígia Valéria Gianni, por e-mail

FAMÍLIA SEM BRIGA

"Gostei muito da matéria *Por favor, não briguem*, da edição 535. Nada pior do que um clima tenso em casa, ainda mais com criança. Em casa, por exemplo, a família toda lê a revista e, portanto, ninguém mais vai poder dizer que brigar, gritar e xingar não trazem conseqüências graves aos filhos. Parabéns pelo alerta!"

Maria Barbosa, por e-mail

DINHEIRO EXTRA

"Adorei a matéria *Nesta área tem vaga!*, da edição 535. Aliás, acho que a **AnaMaria** precisa publicar mais reportagens de carreira, com dicas e alternativas para ganharmos um dinheiro extra. Afinal, a situação está difícil para todos e o desemprego é imenso. Como sei que a equipe se empenha para nos oferecer boas oportunidades, certamente vocês nos brindarão com novas matérias do tipo, já que, na verdade, elas são como uma luz no fim do túnel. Beijos a todos."

Marina Rodrigues, por e-mail

EDUARDO, O BRINCALHÃO

"O Eduardo é um garoto danado! Adora brincar e se espalhar pelo chão. Todos à sua volta se deliciam com suas folias. Nós te amamos, filho!"

Papai, Abner, mamãe, Andréa, e tio Serginho, por e-mail

MENINA DOCE

"A Ingrid é um doce de menina. Uma netinha que toda avó gostaria de ter. Agradeço a Deus por ter colocado este anjo para fazer parte da minha família!"

Edeli Arnaldi, por e-mail

Veja o mural com fotos lindas de nossas leitoras no site WWW.REVISTAANAMARIA.COM.BR

Confirme sempre a qualidade do produto ou serviço antes de contratá-lo e certifique-se de que o anunciante possua referências confiáveis. Requisite sempre a nota fiscal ou contrato de prestação de serviço. Os textos e responsabilidades de fornecimento desses serviços são única e exclusivamente do anunciante. A Editora Abril não se responsabiliza pelos serviços e produtos anunciados nestes classificados.

Aulas e Cursos

DIVERSOS

GANHE DINHEIRO APRENDENDO A FAZER BIJUTERIAS EM CASA.
Ligue (11) 6997-9014
Ou acesse
www.diskbiju.com.br

Beleza e Estética

VENDO TURBANTES APENAS R$15,00
substitui a peruca, diversos tecidos e cores (41)3335-7754

CABELOS

ALONGAMENTO DE CABELO 24H
Along. Prát. p/ férias. Att Personl e Todas Téc c/ garant. Pagto facil em até 5X Atend a Dom
(11)3578-1004 / 3578-1044

Brindes e Presentes

ABRA SUA TELEMENSAGEM JÁ!
kits completos, CDs e cursos
Frete grátis! para todo Brasil F: 11 6808 8999

Instituições Matrimoniais

CHAT AMIZADE - GRÁTIS
Faça novos amigos.
Ligação local 4004-0205 24h.

O DISQUE AMIZADE VOLTOU
Ligue Agora 4004-0145
Tarifa local - Antigo 145

Mercado de Trabalho

**** AUXILIAR DE PRODUÇÃO ****
c/ou s/experiência p/trab em casa c/impressos informativos. Ensinamos o serv.Não é Venda! Despachamos até a sua porta. Interessados enviar 3 selos: Cx postal 29740,CEP 04836-970 Receba Proposta c/todas informações.Oferta p/todo o Brasil!

Trabalhe em casa 3h por dia! Envelopando mala-direta. Ensinamos o trabalho.
Ganhe R$ 1.200
+ 01 notebook
apenas por cumprir metas.
Escreva CX. postal 3577 CEP 70089-970 - Brasília - DF
Enviar 3 selos para receber material informativo.

AMOR DE VOLTA
GRUDADO em você como chiclete
PODEROSA UNIÃO DE CASAIS
LIGUE JÁ! (41) 3366-2100
www.gurudoamor.x-br.com

GANHE 1000 A 3000 TRABALHANDO em casa nas horas vagas.Não é vendas!CX postal 82 Cep 06754-970 TS/SP (Para todo Brasil)

Segmento Alternativo

PREVISÕES COM TARÔ PARA 2007
Saiba + sobre vidas passadas e alma gêmea.Orientações Grátis! Marque:(11)5073-1085/9739-3533

CABALA NUMEROLÓGICA
O manual p/ obter sucesso e Felicidade codificado em sua alma (11) 3571-0275 cabalistica@uol.com.br

PAI FRANCISCO BORGES
Tarô, búzios e trabalhos para o amor, prosperidade e saúde. Pagamento somente após o resultado.
(11) 3255-0953
3255-0963/8194-0444
Novidade!!! Consulta também pelo MSN c/ WebCam psborges@hotmail.com
www.amarracao.com.br

***** VIDENTE JUSSARA *****
Espírita Sensitiva. Búzios Baianos. Carta e Tarô.Trabalho Rápido e Garantido.F:(14)3881-0065

VIDENTE DO AMOR *JG BARALH.CIgano. Trago pess. Amor na palma d.mão.Pag.pós resul.1155227336

DISK CONSULTAS "III MILLENIUM"
AO VIVO 24 HORAS
★ Astrologia ★ Tarô
★ Simpatias ★ Baralho Cigano
★ Magias ★ Feng-Shui...
R$ 1,99/min.
Dep. Banc. - Cartão de Crédito
(11) 5539-3005
www.iiimillenium.com.br

PAI IGOR DE OXÓSSI Faço Trabalho p/o Amor,Neg,Saúde.Resul Rápido(11)6831-6550/8290-9536

TARÓLOGA MONIQUE D'CASTRO
Traz de volta a pessoa amada e muito +,simpatias e encantamento p/o amor.Atend.só pessoalmente das 9 às 21.11 5573-3405

***CATARINA DE OYÁ* TRAB.UNIÃO**
De Casais c/Entidades. Búzios, Cartas.5Kg de Alimentos Ñ Perecíveis (11)64610784/71757161

Anjos do Saber
O Portal dos seus desejos será aberto por nós
Ligue e faça sua escolha!
• Tarô
• Fitoterapia
• Florais de Bach
• Baralho cigano
• Reflexologia postal
• Numerologia cabalística
• Limpeza e alinhamento dos chakras
Consulta pessoal com hora marcada e on-line
R$1.70 por min. (depós.banc.)
(11) 5641-3414
www.anjosdosaber.com.br

SERGIO DE XANGÔ.CONSULTAS C
Taró e Búzios.Trab.e simp. p/todos fins.Trago a pessoa amada rapidamente(autorizado pela Federação)Vice-Presidente da Federação de Umbanda e Candomblé de SP.
SP 11 3442-6880
RJ 21 2556-1819
Campinas 19 3252-4032
Taubaté 12 3629-5310

TERAPEUTA ESPIRITUALISTA
Faça Acontecer!Palestras e Cursos De Auto-ajuda.Consultas p/ Telef.(11)6867-6023/7687-2348

JOGAM-SE BÚZIOS E CARTAS
ciganas. Atend.das 9h às 19h
F:6341-6240 lr. Julia de Ogum

Caminhos do Destino
Previsões 2007
11 3044-3146
Búzios, Runas, Baralho Cigano, Egípcio, Marselhia, Simpatias, Carinho e Responsabilidade!
VOCÊ MERECE!
Todos os C. Crédito
Depósito Bancário
1,99 p/ minuto
24 Horas ao vivo!

Mensagens dos Anjos
A Roda do Tarô abrirá a Le
Orientação e energização através de:
Búzios, Baralho Cigano, Cristais, Magia da Kabellah, Numerologia, Tarô
R$ 1,70 o min. depósito bancário.
Aceita todos C. Crédito.
Atendimento ao vivo, das 8h as 24h, de 2ª a sábado.
F: (11) 3675-4686

Sex Shop

Tentação Sex Shop
produtos eróticos
Rua do Ouvidor, 130 - 2º and. – Sl. 208
Tel.: (21) 2224-2706
Rua Siqueira Campos, 43 – 3º and. Loja 306
Tel.: (21) 2256-0397
(21) 7896-1079 24 horas
Nextel: ID 23*58677 24 horas
Entregamos via Sedex para todo o Brasil.
Acesse www.tentacaosexshop.com.br

Turismo

HOTÉIS E POUSADAS

MIRANTE SERRA DO JAPI- CASTELO km63.Chalés/Apto a partir R$50 pp c/ref. F:3120-3471/40261364

LUIZ ANTONIO GASPARETTO,
escritor e autor de 26 livros sobre desenvolvimento emocional

Mostre ao mundo quem você é!

Então, você colocou em prática um pouco do que eu disse na edição anterior? Teve pensamentos bons acerca de si mesma e ainda sobre as coisas ao seu redor? Se conectou, dessa forma, com o bem? Pois, nesta semana, quero complementar esse assunto dizendo que é fundamental também ter a posse de si mesma. O que é isso? É defender o seu verdadeiro eu, é assumir suas próprias vontades, é lutar pelo que você deseja, é saber se colocar na vida porque, quanto menos você toma posse de si mesma, mais é invadida pelo outro.

Os vampiros, que a gente já tratou em outras edições, são especialistas em invadir a vida alheia. Quantas vezes fui abordado por pessoas que queriam tirar uma foto comigo e fui obrigado a ser deselegante e negar? Na verdade, senti que elas queriam mesmo era sugar a minha energia, e não simplesmente tirar uma foto. Eu não me intimido, gente. E nego mesmo. Por que deveria defender a aparência de ser educado e abdicar do meu eu de verdade? É isso aí, gente! Ou eu tomo posse de mim e me assumo como eu sou ou eu sou levado a agir influenciado por energias alheias. Prefiro me proteger.

E isso é o que todos deveriam fazer. Sempre ouço: "Ai, Gasparetto, não sei o que acontece, mas pobre sempre vem pedir esmola pra mim". Respondo dizendo que, para mim, nunca vem ninguém pedir nada. Provavelmente você criou um campo energético de piedade, de mãe do mundo, e acaba atraindo os miseráveis. Volto a dizer: assuma seu verdadeiro eu, não tema expor sua genuína personalidade e verá como as

Todo ser humano tem um magnetismo e pode usá-lo a seu favor. Então, pare de se esconder atrás da opinião dos outros e assuma o seu jeito de ser

coisas começarão a mudar nos simples fatos do cotidiano. Quer outro exemplo?

Aquela garota que tem uma tia do interior que vem para ser operada de câncer e fica na casa dela e não na casa da irmã. Ou seja, fica na casa da sobrinha porque ela é boazinha, atende a todos e, portanto, está aberta para ser requisitada e explorada. Veja bem, não estou estimulando ninguém a deixar de ajudar o próximo. Mas, às vezes, as pessoas invadem a vida da gente sem a menor cerimônia! E, se você não se assume, é obrigada a passar por cada situação!

Repeite-se mais, gente! Ao longo do tempo, vá criando um trabalho dentro de si no sentido positivo de aprender a dizer: "Comigo, não". Eu, pegar a energia do outro? Nem pensar! Tente disciplinar suas próprias defesas. Eu sei que isso vai contra o preconceito brasileiro de dizer que assumir o problema do outro é ter consideração pelo outro. Nós fomos educados assim. Mas isso está errado. Tome conta de suas próprias necessidades e sentimentos e deixe que os outros façam por si próprios. Quanto mais você tem consciência da sua individualidade, mais posse sobre si mesma você tem. Esse é o princípio do respeito por si e pelo outro. Nossas famílias são um péssimo exemplo. É um tal de um se meter na vida do outro... Tente mudar isso. Que cada um faça as próprias coisas e responda por si!

Há pessoas que têm um magnetismo muito acentuado, responsável pelo domínio do indivíduo sobre o mundo. São pessoas que têm a alma livre e não se ocupam com coisas que atormentam a cabeça da gente. Essas pessoas, sim, vivem bem. Podíamos nos espelhar nelas e abrir mão de todo esse besteirol cultural que nos circunda desde que nascemos. Valide mais uma vez o seu valor. Diga e repita: "Eu sou mais eu". Quanto maior a posse que você tem de si mesma, menor serão as interferências externas. E maior será seu sucesso!

> "Há pessoas que têm um magnetismo acentuado, responsável pelo domínio do indivíduo sobre o mundo. São pessoas que não se ocupam com coisas que atormentam nossa cabeça. Elas, sim, vivem bem."

Luiz Antonio Gasparetto é autor de *Para Viver sem Sofrer*, *Se Ligue em Você* e *Conserto para uma Alma Só*. De segunda a sexta, às 13h45, faz o programa *Encontro Marcado*, na RedeTV! Às sextas, das 10 h às 11 h, apresenta o *Gasparetto Conversando com Você*, na rádio Mundial FM 95,7, de São Paulo. Acesse o seu site: www.vidaeconsciencia.com.br

Leia um texto de Gasparetto sobre "como cultivar sua energia" em: www.revistaanamaria.com.br

tablet

Santantonio

Coloração para cabelos

Um clássico renovado.

Sucesso há mais de 70 anos

Agora em nova embalagem.

Sem amoníaco

Cores: • Negro • Preto suave • Castanho escuro • Castanho médio • Castanho claro • Louro escuro.

SAC: 0800 015 5044

Niely

Gold

RESULTADO IMEDIATO

CHOCOLATE

Cabelos tratados como você nunca viu.

MAXQueratina e
Extrato de Cacau

- Tratamento completo, resultado imediato
- Única linha que possui a exclusiva MaxQueratina além do Extrato de Cacau
- Nutre e deixa os cabelos mais fortes, com maciez e brilho

Niely
Cosméticos
Fazendo você mais feliz.